



ZDRAVLJE I VITALNOST

Autor: Vladimir Maruševac

PREDGOVOR

Ova skripta nastala je, zbog pitanja nekih polaznika mojih joga i drugih tečajeva, zašto znanje koje im usmeno prenosim, ne dobije svoju pisanu formu. Inspiriran njihovom željom, prionuo sam na pisanje, i rezultat je skripta koja se nalazi pred vama. Nadam se, i iskrena mi je želja, da će vam ona, barem neki njeni dijelovi biti od koristi, da će vam pomoći da riješite neke svoje probleme, ili, možda, nađete neki odgovor na vaša pitanja.

Svrha mojeg pisanja bit će ispunjena, ako vam pomogne na bilo koji način.

Znanje u njoj, prilično je „zgnusnuto“ trideset godišnjim iskustvom, pa vas molim da u početku uzmete, samo onoliko, koliko se može uklopiti u vaš dnevni raspored, a da ne izazove napetost.

I još samo par riječi o meni. Rođen sam 1. V. 1950 g. u Varaždinu. Jogom i meditacijom bavim se od 1970 g. Školovanje za ayurveda terapeuta završio sam, zajedno sa svojom suprugom, 1989 g. u Sasbachwalden-u, u Njemačkoj, i od onda smo radili u raznim ayurvedskim klinikama po cijeloj Europi, punih osam godina. Upućeni smo u znanje o ayurvedskim masažama i drugim postupcima čišćenja tijela od toksina i stresa, spremanju ljekovitih ulja koja djeluju protiv upala, rješavaju vas bolova u kralježnici i zglobovima, čiste ten, odstranjuju toksine iz tijela. Ujedno sam u tim klinikama radio i kao joga učitelj, tako da sam u tom periodu sakupio preko 3000 sati joge! 1996 godine, imali smo veliku sreću, da u Indiji nekoliko tjedana provedemo u blizini Avatara SRI SATHJA SAI BABE i uživamo u njegovoj blizini i znanju. Vratili smo se, da bi znanje i iskustvo koje smo sakupili, učinili dostupnim i stavili ga na raspolaganje našim ljudima. Na vaš poziv, spremni smo doći u bilo koji grad radi održavanja tečajeva, masaža ili predavanja.

Želim vam savršeno zdravlje i život ispunjen ljubavlju i obiljem.

ŽELJA

Kad bih mogao,
čvrsto držec' tvoju ruku,
odvesti te pred Gospoda

Da izmolim za te,
ljubav njegovu,
milost njegovu,

da napuni srce tvoje,
mirom svojim,
blagošću svojom.

Kad bih mogao,
dajući te Njemu,
nikad da te ne izgubim,
u Njemu da te nađem,
jednom kad Mu dođem.

V. M.

UVOD

Početak je dvadeset prvog stoljeća. Čovjek se osjeća pomalo ponosan na sav napredak koji je postignut u ovom zadnjem stoljeću, zar ne? Ako vratimo pogled, za samo jedan ljudski vijek unatrag, možemo zaista vidjeti da je tehnički napredak imao veliki skok u odnosu na prošla stoljeća.

Razvili su se moderni gradovi, vozimo se brzinama o kojima prije sto godina nismo mogli ni sanjati, standard života je viši nego ranije, većina kuća ima kućanske aparate koji olakšavaju život, u većini europskih zemalja hrane ima u izobilju, čovjek je svemir oko nas ispunio komunikacijskim i „raznim drugim” satelitima i svemirskim stanicama. I mogli bi još puno tako nabrajati.

No, nameće se nekoliko pitanja:

Prvo je, koliku cijenu plaćamo za sve to?

Da li se nivo naše svijesti digao na jednu višu razinu, da li smo u stanju izraziti više ljubavi i razumijevanja prema drugima, ili smo postali bezosjećajni?

I najvažnije, da li smo zbog tog napretka zdraviji i sretniji od generacija prije nas?

Okrenite se oko sebe, razmislite i sami ćete doći do pravilnog zaključka.

Zbog bezobzirnog eksploatiranja prirode, došlo je do zagađenja koja svakim danom uzimaju svoj danak u životima. Mnoge životinjske i biljne vrste zauvijek nestaju.

Klima se mijenja, ozonski omotač se razgrađuje, čiste pitke vode sve je manje, zdrave hrane, koja je jedina u stanju održavati nas zdravima, skoro više i nema. Stanujemo u betonskim kockama, a uz sav napredak medicine, broj bolesti se nije smanjio, nego su

se javile i nove. Kao da to nije dovoljno, i dalje se izmišljaju nova oružja za ubijanje ljudi. Pošto uz razvoj tehnike, svijest i moral nisu rasli istim tempom, tehnički razvoj nije donio blagostanje svijetu. Jer da jest, uz sve tehničko znanje koje imamo, gladnih i bolesnih na ovom svijetu više ne bi smjelo biti. Na žalost, uz sve mogućnosti, ljudi još uvijek umiru od gladi, a zagađenja i uništavanja prirode, radi gomilanja materijalne dobiti pojedinaca, prelaze sve granice zdravog razuma. Jedanput sam pročitao dobru usporedbu o našem odnosu prema prirodi. Ona kaže da se današnji čovjek prema prirodi odnosi kao sin, koji majci krade penziju, da bi ju potrošio u javnoj kući. Vjerujte, nije ni malo pretjerana !

Čovjek još nije shvatio da je gost na ovoj planeti i da je velikodušni Gospodar ostavio sve njemu na korištenje, ali kakav je to gost koji uništava sve oko sebe, ne misleći na one koji će doći poslije njega?

Pitanje je, ne bi li moglo biti drugačije, bolje?

Što su uzroci takve bezobzirnosti prema prirodi (i čovjeku) sa svim lošim posljedicama? Odgovor je jednostavan. Prvi i najvažniji je, pomanjkanje stvarnog znanja, a drugi - profit ! Želja pojedinaca da se ima više, čak i onda kad više ne postoji stvarna potreba za tim. Priroda se iskorištava, bez trunke stvarne želje da ju se štiti, a „običan čovjek“ pretvoren je u potrošača svega i svačega. Naftne kompanije, tvornice herbicida i pesticida, automobilska industrija i mnoge druge i dalje su u punom zamahu. Usprkos tome što su već dugo godina poznata nova goriva, čijom proizvodnjom i potrošnjom ne bi nastajale štete, ta se goriva ne koriste, jer bi prelazak na njih značio veliki financijski gubitak za mnoge. Za one kojima je financijski dobitak važniji od svega. Ljudski životi i čista priroda nisu im važni, glavno je da je njihov račun u banci pun.

I tako smo došli do drugog pitanja, o nivou naše svijesti. Da li je tehnički napredak pratio i napredak svjesnosti?? Očito da nije. Jer da je, stvari o kojima je gore riječ, ne bi se mogle događati. Ratovi su, bez obzira na bol i tugu koju nose sa sobom, postali okrutniji i bezobirniji nego u srednjem vijeku, a sam taj podatak govori nam o tome kakvo je stanje naše svijesti.

I zadnje pitanje, koje nakon svega gotovo i ne moram postaviti.

Da li nam je način kojim živimo donio stvarnu sreću? Odgovor je, naravno da nije. Jer sreća ne može nastati tamo gdje je bilo koji oblik povrede nas samih, drugih ljudi ili prirode prisutan. Povrjeđujući druge, povređujemo sebe. Sreća, trajna sreća, ne nastaje trkom za raznim vanjskim zadovoljstvima; na taj način možemo doći samo do blagih nagovještaja sreće. Trčeći za srećom, uvijek ćemo joj vidjeti samo leđa. Jer, sreća je kao plaha srna. Što više trčimo za njom, to će ona dalje bježati od nas. Kad bi se probali zaustaviti, umiriti, sama bi vam prišla i spustila svoju nježnu glavu u krilo da ju pomilujete. Pretjerane želje su te koje nas prisiljavaju da uvijek „vozimo pod punim gasom“ i ne dozvoljavaju nam da si uzmemo vremena za pravi odmor. Sjetite se, koliko dugo ste bili sretni zbog nove haljine, odijela, ili čak novog automobila ?

Čim zadovoljimo jednu našu želju, javljaju se nove želje koje je još teže zadovoljiti. To je kao gasiti vatru benzinom. Zadovoljili smo jednu želju i vrlo brzo javile su se tri

nove. Sa gomilanjem materijalnog, raste strah da to što smo stekli ne izgubimo. Iz straha nastaje agresivnost. Iz agresivnosti ratovi. A koji rat je ikad ikog usrećio?

Iz gore iznesenog, moglo bi se doći do zaključka da sam veliki pesimista. No, zaista nije tako. Baš suprotno! Uvjeran sam, da koliko god ljudski rod u jednom momentu ode u krivom smjeru, da uvijek postoji način da se njihalo vrati ponovo na drugu stranu. Čovjek je ljubljeno dijete Božje, i sav potencijal Božanskog strukturiran je u ljudskoj svijesti. Često je dovoljan samo mali napor da bi taj potencijal izbio na svjetlo dana, a onda sve kreće u drugom, pozitivnom smjeru. U ovom dobu, jedino što nedostaje da bi se to desilo je pravo znanje, ili znanje o pravim, moralnim vrijednostima ljudskog života. Ili, drugačije rečeno, o svrsi ljudskog života. Prava, trajna sreća dolazi iznutra, kao rezultat čistog, moralnog života. Prava sreća nastaje iz čiste ljubavi koja ne očekuje ništa za uzvrat.

Nisu vas valjda uspjeli uvjeriti da ste došli na ovaj svijet, samo zato da bi rasli, završili neku školu, osnovali obitelj i onda radili u nekoj firmi do mirovine, boreći se sa kolegama za položaj i prestiž, a uz to trošili sve ono sa čime vas bombardiraju reklame zatrpavajući se izvana i iznutra sa onim što vam treba i ne treba? Ne mislite li, da ljudski život vrijedi mnogo više, da mora imati neki dublji smisao?

Bez sklada između materijalnog i duhovnog, nema unutarnjeg mira iz kojeg nastaje prava sreća. Isto koliko je materijalno znanje potrebno da bi se održavao život, potrebno je i duhovno znanje da bi čovjek mogao ispuniti svrhu svojeg postojanja, i postao ispunjen srećom. Krist to objašnjava u svojoj izreci: „Daj caru carevo, a Bogu božje". Bez ravnoteže, nema ni prave sreće, ni cjelovitog zdravlja.

Svrha života je razviti svijest do njenog maksimuma. Iz toga se rađa potpuna spoznaja, u kojoj shvatimo da smo nerazdvojivi dio svega, a iz te spoznaje nastaje sveopća, nesebična ljubav. U takvoj ljubavi je želja da pomažemo drugima, spremnost da smo tu za druge i da pomognemo uvijek i svugdje gdje je pomoć potrebna. Sebičnost nestaje i mi više ne brinemo da samo nama bude dobro, nego nam je jednako stalo i do dobra drugih. Jer ako znamo da smo svi dio jedne cjeline, kako da budemo ravnodušni na patnje drugih? To bi bilo isto kao kad bi prst koji smo radeći uprljali, jednostavno odrezali. Mi to ne radimo jer znamo da je taj prst dio naše cjeline, i da ga trebamo.

Negativne misli više nemaju mjesta u našoj svijesti, protjerane su zauvijek. U drugima tražimo samo dobro i potičemo ih na dobro. Mi smo u stanju potpune i trajne srče, u stanju blaženstva koje nikakva vanjska situacija ne može pomutiti.

Sigurno vam je poznat podatak da čovjek koristi svega 5-15% svojeg umnog potencijala a za ostalih 85-95% ne zna se točno zašto su tu. Svrha je probuditi našu svjesnost da funkcionira 100% ! Pa probajte zamisliti, ako je sve to što je postignuto, postignuto sa nekih 5-15%, kakva čuda može činiti onaj čija svijest funkcionira sa punih 100%! Duhovni trening nas vodi, korak po korak, prema punoj svijesti. Prema savršenom funkcioniranju, prema životu bez povrjeđivanja sebe ili drugih, prema životu dostojnom čovjeka.

Pod duhovnim treningom, ne misli se na neka velika odricanja praćena mučenjem samog sebe ili odlaskom u osamu. Sve to nije potrebno. Obiteljski čovjek ima potpuno

iste izgleda kao i monah ili pustinjač. Potrebno je samo malo promijeniti svoje životne navike, uskladiti ih sa ritmovima prirode, umjesto da se borimo protiv njih, u svoju dnevnu rutinu ubaciti koju zdravu životnu naviku i, vjerujte, s vremenom će vam to postati potpuno prirodno i rado ćete provoditi te svoje nove navike koje vas vode k boljem zdravlju, ispunjenju i sretnijem životu. Vrijeme koje utrošite u to, bit će vrijeme koje ste potrošili za svoju maksimalnu dobrobit. U poglavlju koje slijedi, opisat ću vam jedan dan sa svim radnjama kojima je svrha poboljšanje zdravlja, eliminacija stresa i proširenje svijesti.

DNEVNA RUTINA

Namjerno ću započeti od kasnog poslijepodneva, a ne od ustajanja i to zbog toga, jer slijedeći dan i sve što će se u njemu dešavati, bit će pod utjecajem kraja prethodnog dana. Što to znači? Jedan jednostavan primjer. Pojeli smo jednu tešku večeru, recimo šniclu sa pomfritom i salatam i još k tome u 21 h, znači prekasno. I što se dešava? Naša probava je preopterećena, želudac mora raditi velik dio noći. Kad želudac radi, nema pravog odmora. Ujutro se dižemo ne odmoreni, možda čak sa glavoboljom. Idemo na posao bez volje i svi poslovi koje moramo obaviti nam teško padaju. Normalno da ih u tom slučaju ni ne možemo obaviti sjajno. Mi smo nezadovoljni, poslodavac i oni sa kojima dolazimo u kontakt, isto. A da vidimo, kako bi moglo biti.

U kasno popodne, oko 17 h, počnemo sa vježbama za psiho-fizičku relaksaciju. To su vježbe opuštanja kojih ima raznih vrsta. Spomenut ću neke: razne vrste meditacije, joga, tibetanske vježbe za pomlađivanje, molitve, kontemplacije i mnoge druge. Sve one imaju svoje vrijednosti, ali ja ću opisati one kojima se i sam bavim dugo godina. Svrha tih vježbi je da čiste stres iz našeg živčanog sustava, a znate i sami koji sve problemi nastaju pod utjecajem stresa. I tako, radeći te vježbe, umjesto da sa godinama stres raste, on se smanjuje. Mi se osjećamo sve bolje, a godine pred nama ne nose strah od teške starosti i bolesti. Naše razumijevanje svijeta i života raste i mi polako počinjemo vidjeti „iza kulisa“.

HATHA JOGA-Vježbe za psiho-fizičku relaksaciju

Pod hatha jogom podrazumijevamo lagane vježbe kojima je svrha savršeno zdravlje tijela i duha. Te vježbe imaju jak utjecaj na fizičkom, mentalnom i duhovnom nivou čovjeka. Zdravlje se povećava, vitalnost raste. Na mentalnom planu dolazi do pročišćenja mentalnih sadržaja u pozitivnom smislu. Ne mogu naglasiti koliko je važno da se trudimo da pročistimo naše misli. Negativne, crne misli vode u bolest. Pozitivne, vedre misli podržavaju zdravlje. Zbog toga, ne trošite svoje vrijeme na ogovaranje drugih, ili na razmišljanje o tome da li vas je netko povrijedio nekom svojom izjavom. Oprostite u sebi i ne ljutite se na takve, jer „ne znaju što čine.“ Na duhovnom planu, možemo očekivati širenje razumijevanja života i situacija u kojima se nalazimo. Na život više ne gledamo sa crne strane, već sa razumijevanjem dolazi i optimizam. I nama je, sa godinama koje prolaze, sve bolje i bolje a ne gore kao

što možemo vidjeti na drugima koji ne brinu o svojem zdravlju. Ustvari, zašto ljudi tako malo brinu o svojem zdravlju? Zato jer su ih generacijama uvjerovali da je to posao liječnika, i da je normalno da čovjek jednog dana postane star i bolestan. Ima bezbroj primjera koji dokazuju da to učenje ne mora biti točno. Čovjek možda mora postati star, ali ne mora nužno izgubiti vitalnost i postati bolestan! Drugi razlog je, lijenost. Jer lakše i brže je uzeti tabletu, nego raditi svakodnevno neke vježbe. Naravno, ako smo došli u jadro stanje bolesti, moramo posjetiti liječnika, ili poduzeti druge mjere u svrhu ozdravljenja. Ali mi možemo sa našom većom odgovornošću za naše zdravlje, spriječiti da se bolest pojavi. Za to moramo svakodnevno odvojiti mali dio našeg vremena i sami se potruditi i učiniti nešto za poboljšanje zdravlja. Nemojte mi reći da za to nemate vremena! Razmislite koliko dnevno provedete kraj televizora, ili u nekoj drugoj aktivnosti slične vrste. To vrijeme upotrijebite za svoje vježbe zdravlja. Kad se većina ljudi počne odgovornije ponašati prema svojem zdravlju, bolnice će biti poluprazne.

Kad smo već kod vraćanja zdravlja, možda je dobro da vam na ovom mjestu spomenem jedan izvanredan sustav čišćenja tijela koji je sastavni dio ayurvede, a zove se PANCHA-KARMA. Radi se o posebnim, potpuno prirodnim tretmanima bez trunke kemije i agresivnosti, koji se sprovode tokom 10-15 dana, a svrha im je pročistiti tijelo od toksina i stresa. U današnje vrijeme, kad je sve manje-više zagađeno, takvi tretmani svima bi jako dobro došli. Tim prije što se njima podvrgavaju i oni koji se još uvijek osjećaju savršeno zdravima, sa ciljem da takvi i ostanu. Sami tretmani podijeljeni su u tri dijela. U prvom, koji traje 3-5 dana u tijelo se unose tvari koja otapaju i pokreću toksine. Zatim dolazi najugodniji dio, u kojem se svakodnevno dobiva jedna masaža cijelog tijela, od glave do pete, u svim položajima, i to sa uljima koja su impregnirana sa esencijama ljekovitih trava, u trajanju od 50 min. Zatim slijedi tretman koji nas vrlo ugodnim postupkom uvodi u stanje vrlo dubokog mira, takozvano budno spavanje. Ili, možemo uživati u parnoj kupki, gdje ležimo u posebno konstruiranom boksu, tako da nam je glava van boksa a ne na vrućem, kao u sauni, jer za glavu i oči vrućina nije poželjna. Takva kupka odstranjuje toksine iz tijela znojenjem. Možemo odabrati tretman koji je kombinacija parne kupelji i masaže, u kojem nam se tijelo lagano i ravnomjerno polijeva uljem kojem temperatura sporo raste sve do 47 stupnjeva C, a uz to nas se lagano masira. Za tu masažu potroši se 7 lit. ulja! U prljavom ulju koje ostane nakon takve masaže, analizom su nađeni teški metali (živa, olovo i sl.) za koje se mislilo da se ne mogu izlučiti iz tijela!

Sve zajedno, sa odmorom uz posebnu glazbu u sobi za odmor, tretmani traju oko 3 sata. Svakodnevno i za svaki obrok, hrana je posebno pripremljena, tako da se i sa te strane olakšava eliminacija toksina. Nakon 10-15 dana, vraćamo se kući i obavezama, ali pročišćeni i puni novih znanja. Još desetak dana kod kuće se držimo dijete sa laganijom hranom, a onda se vraćamo na naš normalni način ishrane.

No, vratimo se mi našim vježbama. Samo još jedno objašnjenje prije toga, jer netko bi me mogao pitati, zašto baš joga, a ne neki sport. Postoji nekoliko razloga. Svaki sport troši našu energiju. Sportovi često, vrlo jednostrano opterećuju naše tijelo, pa dolazi do specifičnih problema vezanih uz pojedine sportove, pogotovo u profesionalnom sportu, koji zbog izlaganja tijela krajnjim naporima, može biti i nezdrav. Time ne

želim umanjiti vrijednost sportova, jer i oni imaju jako povoljne učinke na naše zdravlje, pogotovo amaterski sportovi, ukoliko se ne pretjeruje. Plivanje, lagano trčanje, biciklizam, klizanje, rolanje i mnogi drugi, mogu poboljšati naše zdravlje. Ipak, nekih pozitivnih efekata koji su u jogi prisutni, u sportu nema. Joga ne troši energiju, jer su pokreti sasvim spori, već ju akumulira u energetskim centrima tijela. U raznim položajima obrade se sve mišićne grupe, svi zglobovi. Pritiscima na razne energetske centre i unutarnje organe, u tijelu dolazi do deblokada energetskih i drugih tokova, tamo gdje su blokade nastale. Energija ponovo struji cijelim tijelom, a tamo gdje je energija, bolesti ne mogu nastati. Još jedna razlika. Sportovi su skoro uvijek takmičarskog karaktera, što znači da samo pobjednici mogu biti sretni zbog pobjede, a oni koji gube, nesretni su, bez obzira što su se isto trudili kao i prvi. U jogi, vi ste uvijek pobjednik, i to zbog toga, jer svaki put kad ste odvežbali svoje vježbe, za sebe ste učinili maksimalno dobro. I nije važno što u početku niste u stanju vježbe izvesti savršeno, one svejedno imaju svoj dobar efekt na zdravlje.

Čak i nije dobro da u početku pokušavate biti savršeni. Strpljenje u vježbama i redovitost, dva su najvažnija oružja kojima se morate oboružati, a sve drugo će doći kao nagrada. I one vježbe koje vam u početku izgledaju vrlo teške, kroz par mjeseci, kad se skraćeni mišići i tetive rastegnu na svoju prirodnu veličinu, radit ćete sa lakoćom.

Ne jedite i ne pijte ništa prije vježbanja. Od glavnog obroka moraju proći barem 3 sata.

Osigurajte si mir. Isključite telefon. Onaj tko vas stvarno treba, naći će vas kasnije. Obucite nešto komotno i, po mogućnosti, od prirodnog materijala.

Na pod u prostoriji koju ste odabrali za svoje vježbe, stavite neku prostirku, može i deka preklopljena na pola. Ne slušajte muziku. Ne vježbajte sa žvakaćom u ustima.

Sjednite na prostirku (turski sijed, ili neki drugi položaj koji vam je udoban).

Zatvorite oči i probajte se opustiti. Ne mislite na aktivnosti koje su prošle, probajte isprazniti glavu od misli. Ne nasilno, nego jednostavno, kad primijetite da o nečem mislite, recite samom sebi, za to imam vremena kasnije. I ponovno probajte ne misliti. Možete slušati i pratiti ritam vašeg disanja. Ostanite tako oko jednu do dvije minute. Zatim se lagano dignite i počnite sa laganim zagrijavanjem zglobova. To je u početku važno da slučajno ne bi došlo do neke lagane povrede, jer joga-položaji pred naše tijelo postavljaju nove zahtjeve, neki pokreti nisu svakodnevnici pa se tijelo mora na njih postepeno pripremiti.

Počnite od vrata. Glavom polako krenite prema natrag, a zatim prema naprijed, dok bradom ne dodirnete prsa, i to ponovite 7-8 puta. Zatim, radite pokrete glavom kao da gledate maksimalno lijevo, pa u desno. Onda kružite glavom u jednu, pa u drugu stranu. Sad ispružite ruke, pa vrtite dlanove u jednu i drugu stranu, da zagrijete ručne zglobove. Poslije toga su na redu laktovi, pa ramena. Zatim stanite raskoračno, rukama se podbočite u bokovima, pa vrtite bokovima u jednu, pa u drugu stranu. Poslije toga zagrijte koljena, i na kraju, nožne zglobove.

Sada ćemo naučiti vježbu, koja se zove;

«POZDRAV SUNCU»

1. Stojimo uspravno sa sklopljenim dlanovima ispred prsiju i lagano izdahnemo.
2. Lagano udišemo i istovremeno dižemo ruke iznad glave, lagano se presavijemo u bokovima prema natrag.
3. Sada sa izdisajem, puštamo gornji dio tijela prema dolje, dok rukama ne dodirnemo pod.
4. Sa udisajem ispružimo lijevu nogu prema natrag, glavu zabacimo prema gore.
5. Sada i desnu nogu ispružimo do lijeve, izdišemo, a od tijela napravimo obrnuti V, na podlozi smo sa dlanovima i stopalima. Bradu guramo prema grudima.
6. Sa zaustavljenim dahom, krenemo prvo prsima prema podlozi i prema naprijed,
7. zatim dižemo prsa prema gore, bokovi su na podlozi, upiremo se na ruke i udahnemo.
8. Sad sa izdisajem ponovo tijelom napravimo obrnuti V.
9. Sa udisajem privlačimo lijevu nogu do dlanova, glavu zabacimo prema natrag.
10. Izdišemo i privučemo stražnju nogu do prednje, tijelo je preklopljeno prema nogama.
11. Sada se sa udisajem ispravljamo, ruke dižemo iznad glave, lagano se presavijemo u struku prema natrag.
12. Izdišemo i ruke vraćamo naprijed, dlanove sklopimo pred grudima.
Vježbu ponovimo 6 puta.

Kad završite, legnite na leđa sa rukama uz tijelo i potpuno se opustite oko jedne minute.

Ta vježba dodatno je razgibala naše zglobove, a počelo je i sa pritiscima na energetske točke i unutarnje organe našeg tijela. Vježba je posebno korisna kad nemamo dovoljno vremena za kompletan program, onda možemo napraviti 6 puta „pozdrav suncu“ i to već ima jako dobar efekt.

Sada prelazimo na vježbu koja se zove:

MASAŽA OSVJEŽENJA.

Sjednite u „turski sijed“. Stavite dlanove na tjeme glave i uz lagani pritisak, spuštajte se preko lica, dlanovima do srca.

Ponovo počnite od tjemena, ali sad krenite prema natrag, kroz vratne mišiće, pa ponovo prema srcu.

Sljedeće je lijeva ruka i to od vrhova prstiju stišćemo desnim dlanom gornji dio ruke i polako klizimo prema srcu.

Isto ponovimo po donjem dijelu ruke.

Sada sa lijevim dlanom obradimo desnu ruku na isti način.

Sada oba dlana stavimo na područje ispod pupka i laganim "pumpanjem", pritišćemo i pomičemo se do srca.

Prebacimo dlanove otraga, sasvim nisko na gluteuse i pritišćemo dlanovima prema gore koliko je moguće, a zatim ponovo skrenemo prema srcu.

Sada je na redu lijeva noga, koju sa oba dlana obuhvatimo kod prstiju, pređemo ju cijelu sa laganim pritiscima, a zatim nastavimo do srca.

Isto ponovimo sa drugom nogom.

Sa tom masažom osvježujemo naše tijelo na taj način, što uveliko olakšavamo i pomažemo našem srcu gurajući venoznu krv i limfu prema srcu.

Možda će ta samo-masaža nekome djelovati naivno, ali probajte zamisliti: vježbe joge radimo svaki dan, barem jedanput. I svaki dan mi pomažemo našem srcu i našim zaliscima u venama i limfnom toku. Kad se to zbroji sa godinama treninga, pomoć ni malo nije mala ni naivna.

Sad legnite na leđa, dignite noge sa savinutim koljenima, a rukama obuhvatite noge ispod koljena. Sad se lagano valjajte, prvo u lijevu stranu, s time da kad ste sasvim u lijevom položaju, glavu zaokrenite još u lijevo, kao da želite pogledati što je krajnje u lijevo. Zatim ponovite to na desnu stranu, sve to ponovite, 7-8 puta.

Vratite se na leđa i sada se ljuljajte naprijed i natrag 7-8 puta. Kod ljuljanja probajte doći u položaj da sjednete sa skupljenim nogama, pa se odmah nježno spustite prema natrag, da se bokovi dignu sa podloge.

Sada ispružite noge, ruke stavite uz tijelo i tako ležeći sa zatvorenim očima, probajte se potpuno opustiti, oko pola minute. Za mnoge, ni to nije lako. Ima ljudi koji ni ne znaju da su napeti, pa ako i vi niste sigurni da li se znate potpuno opustiti, probajte onda ovako. Prvo maksimalno zategnite nožne prste, a zatim ih opustite. Na taj način vidjet ćete razliku između napetog i opuštenog stanja nekog dijela tijela. Sad pređite na mišiće potkoljenice, pa natkoljenice, zatim trbušne mišiće, prsne, ramene, mišiće lica i čela. Kad ste tako prošli sve grupe mišića, ostanite sada u opuštenom stanju oko pola do jedne minute. Naravno, kad se naučite potpuno opustiti, ovo zatezanje mišića slobodno izbacite. Taj položaj zove se Savasana ili položaj potpunog mira i ponavlja se skoro iza svakog položaja u jogi i to iz razloga da bi nakon napetosti ili pritisaka pojedinog položaja, energija ponovo prostrujala nesmetano tijelom. Ne preskačite taj položaj, jer je stvarno važan.

Kod izvođenja položaja ne dozvolite mislima da lutaju. U dinamičkoj fazi pratite pokret u svijesti i koje grupe mišića su u njemu angažirane, a u statičkoj fazi usmjerite pažnju na područja gdje osjećate napetost. Ne morate koncentrirano ostati na tim mjestima, samo locirajte ta mjesta pa se ponovo opustite.

Sad idemo na:

JOGA POLOŽAJE

1. Vajrasana-Dijamant

Kleknite na koljena, sa ispruženim stopalima, a palce nogu prekrižite, tako da su vam pete razmaknute. Sada sjednite na tako blago razmaknute pete. Šake spustite u krilo, i to tako da vam desna šaka leži u lijevom dlanu. Tijelo držite

ravno. Sada se polako dižite do položaja klečanja na koljenima. Udišite kad se dižete i sa izdisajem se ponovo spustite da sjednete na pete. Ponovite tri puta, a zatim se spustite u "položaj potpunog mira" i u njemu ostanite oko 30 sek. Ova vježba korisna je kod slabih članaka, ravnih tabana, otklanja reumatične bolove u koljenima i pojačava rad probavnih organa.

2. Viparitaasana-Polu svijeća

Iz ležećeg položaja prvo savijte noge u koljenima, te ih počnite dizati prema glavi, a rukama pomažite ispod bokova. Pokreti moraju biti sasvim polagani, bez zamaha. Kad ste stigli koljenima blizu glave, izravnajte noge prema gore, tako da su vam stopala iznad glave. Tijelo nije potpuno ravno prema gore, već slično banani. Ostanite koliko je udobno, pa se lagano na isti način vratite. Znači, prvo skupite noge sa koljenima prema čelu, zatim ispružite noge da su vam stopala iza glave, sada šake položite na pod uz tijelo i tek sada polako "rolajte" tijelo u početni položaj. Ostanite se odmarati oko 30 sek.

Prema tumačenju joge, zbog obrnutog položaja našeg tijela u toj asani, kozmička zračenja djeluju na nas tako da se pomlađujemo ! Otklanja bore na licu i vratu zbog pojačanog priliva krvi u te dijelove. Pomaže radu srca, odlična je za pravilan rad štitne žlijezde. Jača trbušne mišiće, leđa i kičmu. To je jedna od najkorisnijih vježbi !

3. Janusirasana-Preklop k nozi

Sjednite sa nogama ispruženim ispred sebe. Sada razmaknite stopala za širinu dvije pesnice. Sada savinute desnu nogu u koljenu, a stopalo te noge privucite do prepona. Bočno dižite ruke iznad glave i udišite. Sad sa izdisajem spuštajte gornji dio tijela prema lijevoj nozi, a rukama idite prema stopalu. Ne gurajte glavu prema koljenu, već grudima probajte doći što bliže k nozi. Dišite dalje normalno, ostanite u položaju koliko je udobno. Sada sa udisajem dignite ruke iznad glave, a sa izdisajem ih spustite bočno uz tijelo. Izravnajte desnu nogu, a savinute lijevu i sve ponovite na drugu stranu. U početku ćete, vjerujem, moći ostati vrlo kratko u statičkoj fazi položaja, pa zato vježbu možete ponoviti 2-3 puta na svaku stranu. S vremenom ćete moći sve duže ostati u tom položaju, pa ponavljanja neće biti potrebna. Kad ste završili, legnite na leđa i odmorite se 30 sek. Vježba odlično djeluje na organe probave, te na spolne organe žene i muškarca.

4. Halasana-Plug

Plug počinje potpuno isto kao i polu-svijeća. Znači, iz ležećeg položaja skupimo noge u koljenima, dižemo ih prema glavi, a rukama pomažemo doći donji dio tijela. Kad smo stigli koljenima do glave, noge probamo ispružiti iza glave, sa prstima stopala se oslanjamo na pod. Ako to nije moguće zbog prejakog zatezanja u nogama, onda ostavite koljena da leže na čelu, a stopala ispružite okomito iznad glave. Ostanite u tom položaju koliko je udobno, a zatim se vratite u početni položaj na isti način kao u svijeći. Ostanite u "položaju potpunog mira" oko 30 sek. Djelovanje je jako slično polu-svijeći, s time da tu još više dolazi do istezanja mišića leđa i kičme. Korigira iskrivljenost kičme, uklanja suvišne naslage sala sa trbuha, ublažava ili uklanja bolove od išijasa ili

lumbaga. Ova asana pomlađuje spolne žlijezde, gušteraču, jetra, slezenu, bubrege i nadbubrežne žlijezde. Otklanja problem bolnih menstruacija, a ima slučajeva izlječenja i težih slučajeva šećerne bolesti ovom asanom. Glava i svi organi glave imaju veliku korist od ovog položaja.

5. Bhujangasana-Kobra

U početku radimo polu-kobru. Legnemo na trbuh, a dlanove položimo po prilici ispod ramena. Glavu oslonimo čelom na podlogu. Sad lagano počnemo dizati glavu, pogled je prema stropu, a za glavom uz malu pomoć ruku, izvijamo gornji dio tijela prema natrag. Ruke u laktovima nisu sasvim ispružene, nego su savinute, tako da savinutost donjeg dijela kičme nije prevelika. Sasvim lagano se vratite u početni položaj. Ovisno o tome koliko ste u stanju ostati u statičkoj fazi, vježbu ponovite 2-3 puta. Sada se spustite u početni položaj, naslonite jednu stranu lica na podlogu, ruke stavite kako vam je udobno i odmorite se oko 30 sek.

Odlična za korekciju deformacija kičme, jača leđne mišiće, spolne organe, bubrege, te stimulira rad tiroidne žlijezde.

6. Salabasana-Skakavac

Ležite na trbuhu sa rukama paralelno sa tijelom, a dlanovima se upiremo o podlogu. Glava leži na podlozi sa čelom, ili sa bradom i ustima. Sami odlučite kako vam je udobnije. Sada dižemo lijevu nogu u vis, i to tako da je noga ispružena, ne krčimo ju u koljenu, ali pazimo da ne dižemo kukove sa podloge. Zadržimo nogu u zraku neko vrijeme, pa ju polako spustimo. Sada ponovimo to isto sa desnom nogom. I ponovo, pošto u početku ne možemo zadržati nogu dovoljno dugo, ponovimo vježbu sa svakom nogom 2-3 puta. Ta vježba je polu-skakavac, ili, to je priprema za pravu vježbu. Sada se ponovo odmorite ležeći na trbuhu. Ako se više volite odmarati u položaju "potpunog mira", slobodno se okrenite na leđa. Nakon odmora, slijedi pravi skakavac. Ležite na trbuhu, ruke su paralelno sa tijelom, dlanovi prema podlozi.

Glava se oslanja na podlogu sa čelom, ili bradom. Sada, upirući se rukama o podlogu, dignite obadvije noge prema gore i ostavite ih neko vrijeme dignute. Ako vam je ta varijanta preteška, probajte dlanove zavući ispod natkoljениčnih mišića, i to tako da su dlanovi okrenuti prema nozi, pa probajte vježbu na taj način. Razlika je u tome, što si sada možete pomagati dlanovima pridržavajući težinu nogu. Ponovite vježbu 2-3 puta. Okrenite se na leđa i u položaju "dubokog mira", odmorite 30 sek. Izvanredna za stimuliranje probave, liječi i najjače zatvore, blagotvorna za sve unutarnje organe, jača leđne mišiće, ramena, ruke i mišiće nogu.

7. Vakrasana-Vijak

Sjednite i ispružite noge ispred sebe. Sada savinite lijevu nogu u koljenu, a stopalo privucite do koljena. Desnu ruku prebacite preko lijevog koljena, tako da je lakat s vanjske strane lijeve noge i prstima se uhvatite za ispruženu nogu. Lijevu ruku prvo dignite u vodoravni položaj ispred sebe, a zatim lagano krenite s njom u lijevo prema natrag. Pogledom i glavom slijedite taj pokret. Kad ste došli do točke da više dalje ne ide, spustite dlan na pod iza sebe. Ostanite neko

vrijeme, a onda lagano dignite lijevu ruku i vratite ju naprijed. Sada zamijenite noge, tako da je lijeva ispružena a desna savinuta i vježbu ponovite u drugu stranu. Pazite na to da vam tijelo u statičkoj fazi vježbe ne visi prema natrag, već da je uspravno. Odmorite se u savasani 30 sek. Odlična kod svih problema sa kičmom, pomlađuje kičmu i živce u kičmi i uz kičmu, otklanja bol u križima, otklanja salo sa bokova i trbuha, izvanredno povoljno djeluje na sve unutarnje organe zbog istiskivanja krvi iz njih i punjenja istih sa svježom krvlju.

8. Pada hastasana-Stojeći preklop-Stav rode

Dignite se, ruke sa udisajem dignite iznad glave, a zatim gornji dio tijela spuštajte prema naprijed sa izdisajem, dok rukama ne dodirnete pod. Ne gurajte glavu prema koljenima već ju pustite da slobodno visi. Dalje dišite normalno i ostanite tako koliko je ugodno. Zatim polako dižite gornji dio tijela i ruke sa udisajem, dok ruke ponovo ne dođu iznad glave, a zatim ih spustite.

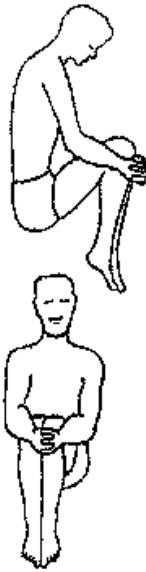
Pomaže kod svih problema probave, kod hemoroida, tvrde stolice, katara crijeva.

Izvanredno povoljno djeluje na kičmu, na sve unutarnje organe, uklanja salo sa bokova i trbuha, liječi dijabetes! Zbog obrnutog položaja, odlična za sve organe u glavi.

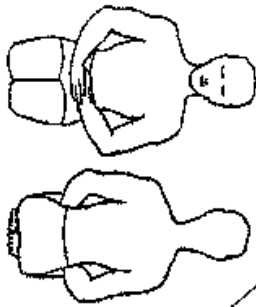
9. Savasana-Položaj dubokog mira

Tom vježbom završavamo naš set vježbi. Legnemo, zatvorimo oči, potpuno se opustimo i ostanemo u tom položaju barem 5 minuta! Ne preskačite taj zadnji odmor, jer je jako važan. Sada ponovo energija struji nesmetano našim tijelom i donosi život i novu vitalnost svakoj našoj stanici. Ako u tom položaju doživite da vam tijelom struji neki vrlo ugodni osjećaj, to je dobar znak. Znači da energija nema zapreka na svom putu i svaki atom našeg tijela doživljava ugodu zbog punjenja energijom. Ovo je savršena vježba za umirenje živčanog sustava. Krvotok je u ravnoteži, srcu je olakšan rad zbog lakšeg strujanja krvi. Deset minuta odmora u tom položaju može nas osloboditi velikog dijela umora, koji smo skupili tokom dana. Redovitim vježbanjem ovih položaja, kvaliteta vašeg zdravlja i života, dići će se na viši nivo, život će vam pružati više radosti i uživanja, a svaki novi problem, neće vam biti ništa više od izazova koji je tu da bi se ga riješilo i da bi nam se dala prilika da rastemo i razvijamo fleksibilnost.

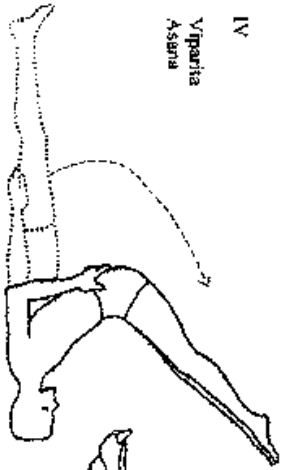
II
Osvježavajuća
tjeleša



III
Vajra
Asana



IV
Viparita
Asana



V Janusir
Asana

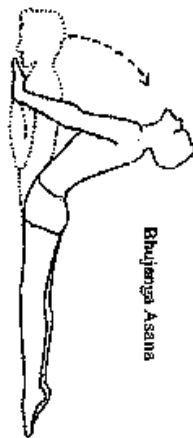


VI
Hala
Asana



VII

Bhujangasana



VIII
Salabha
Asana



IX
Vakra
Asana



XII
Sukha
Pranayama



X
Pada Hasta
Asana



XI
Sava
Asana



Slijedeće, po završenim asanama, dolaze:

VJEŽBE DISANJA-PRANAJAMA

Prema tvrdnjama nauke, bez hrane čovjek izdrži oko 60 dana bez posljedica za zdravlje. Bez vode u stanju smo egzistirati nekoliko dana, a bez zraka, svega nekoliko minuta. Disanje spada u najvažnije funkcije našeg tijela, a o njemu, pošto se odvija automatski, najmanje znamo i najmanje brinemo. Vjerojatno će vas začuditi ako vam kažem da velika većina ljudi diše nepravilno i samim tim tijelo ne dobiva dovoljno kisika, pa na taj način otvaramo put bolestima i skraćujemo si životni vijek. Razloga za nepravilno disanje ima više, a u najčešće spadaju: stalna izloženost stresnim situacijama, pretjerana debljina, odjeća koja tiska u struku i trbuhu ili kod žena u visokoj trudnoći plod pritišće prema gore i ne dozvoljava disanje trbuhom. Ta navika nepotpunog disanja ostane i ako ne obratimo pažnju na to kako dišemo, teško da ćemo i primijetiti da dišemo nepravilno.

Pa da vidimo kako bi trebali pravilno disati. Tu vježbu zovemo "joginsko disanje". Odmah da napomenem, da moramo disati uvijek na nos, nikada na usta. Ako nosni kanali nisu prohodni, posavjetujte se sa liječnikom. Razlikujemo disanje gornjim dijelom pluća, srednjim dijelom i donjim dijelom, ili trbušno disanje. Pravilno disati znači koristiti puni kapacitet pluća, spajanjem sve tri faze u jednu. Znači, počnemo uvlačiti zrak u donji dio, i to tako da trbuh polako guramo prema van. Zatim punimo srednji dio pluća i u tom pokretu trbuh se blago vraća, pa odmah nastavimo sa punjenjem gornjeg dijela pluća. To mora biti jedan nenaporan, kontinuirani pokret. Sada slijedi izdisaj. Trbušnim mišićima istisnemo zrak iz donjeg dijela, a zatim nastavimo istiskivati i iz srednjeg i gornjeg dijela pluća. Pa ponovo udisaj na isti način.

U početku će vam taj način disanja možda izgledati malo naporan, ali nemojte forsirati. Važno je da svaki dan po 5 min. vježbate disati na taj način i vrlo brzo će vam taj pravilan način disanja ući u naviku. Od toga ćete imati višestruku korist. Krv će biti puno bolje opskrbljena kisikom, postat ćete opušteniji i mirniji, jer ritam disanja je povezan sa emocionalnim stanjima. Kad ste uzbuđeni ili bijesni, dišete sasvim drugim ritmom, nego kad ste opušteni. Ta je vježba osnova za sve druge vježbe disanja. Zato, prije nego savladate nju, nemojte pokušavati sa nekim drugim vježbama pranajame. Želim vas upozoriti na vježbe disanja koje možete naći u knjigama o jogi. Neke od tih vježbi, ako nisu rađene pod kontrolom nekog tko ima iskustva, mogu vam nanijeti štetu. To su obično vježbe u kojima dolazi do zadržavanja daha. Ako nemate iskustva, možete oštetiti alveole u plućima ili izazvati aritmije srca, zato je bolje da ne eksperimentirate sami. Pitajte one koji imaju iskustvo.

Jedna od vježbi koju možete vježbati bez opasnosti, zove se:

UMIRUJUĆA PRANAJAMA.

Sjednite u "turski sijed", kičmu vrat i glavu držite uspravno. Ako vam je taj položaj neudoban bez da se naslonite, slobodno ga radite u fotelji ili negdje drugdje, gdje si možete poduprijeti leđa da bi vam bilo što udobnije.

Sada šaku desne ruke stavite ispred lica, a prste stavite tako, da vam se kažiprst i srednji prst naslanjaju na čelo, između obrva, a prstenjak i palac su svaki kraj jedne strane nosa i njima ćete naizmjenice zatvarati lijevu i desnu nosnicu.

Sada udahnite normalno na obje nosnice. Poslije punog udisaja zatvarate jednu nosnicu, i to ako ste žensko, zatvarate palcem desnu nosnicu i izdišete kroz lijevu, dok muškarci zatvaraju prstenjakom lijevu nosnicu, i izdišu kroz desnu. Kad ste izdahnuli, bez pauze u disanju uvlačite zrak kroz istu nosnicu kroz koju ste izdahnuli, zatim prstom zatvarate tu nosnicu, pa izdišete na drugu nosnicu. Ponovo udišete na istu nosnicu na koju ste sada izdahnuli i tako naizmjenice dišete 5-10 min. Pravilo koje morate upamtiti je, da prvo izdišete na jednu nosnicu pa na tu istu udišete, zatim izdišete na drugu nosnicu, i ponovo na nju udišete. Ritam disanja neka bude normalan, i dobro je da zrak uvlačite tako da se ne čuje šum kod udisanja i izdisanja. Ako se desi da imate osjećaj da vam nedostaje zraka, prekinite vježbu, dišite kratko vrijeme normalno pa zatim nastavite sa vježbom.

Ta pranajama ima umirujuće djelovanje. Ako ste napeti ili nervozni, nađite mirni kutak i dišite na taj način 5-10 min, i vjerujte da će vaša nervoza proći. Drugi efekt je usklađivanje rada lijeve i desne polutke mozga. Zrak koji naizmjenice struji kroz nos stimulira živčane završetke u nosu i to se prenosi kao podražajni impulsi u mozak, te dovodi do usklađivanja rada polutki mozga. Zbog tih razloga, ta je vježba disanja odlična priprema za vježbu koju zovemo:

MEDITACIJA.

Što podrazumijevamo pod meditacijom? Većina ljudi pomisli na nešto mistično, što nije ni lako, ni jednostavno naučiti. Mnogi prvo pomisle na teške vježbe koncentracije, koje sa meditacijom nemaju puno zajedničkog. U stvarnosti, meditacija je nešto vrlo prirodno i jednostavno.

Najjednostavnije rečeno, meditacija je vježba pomoću koje ulazimo u stanje vrlo dubokog odmora.

Odmor je dublji nego u vrijeme spavanja, pa je i korist od meditacije druge kvalitete nego san, ali odmah da napomenem, meditacija ne može zamijeniti san. Meditacija nam služi da bi se u stanjima dubokog odmora u koji nas uvodi, riješili stresa. U današnje vrijeme, kad svi nekud jure, stres je jedan od velikih problema i, ako ne koristimo neku tehniku da bi ga neutralizirali, taj nas tempo polako, ali sigurno gura u bolest. Sa tehnikama meditacije možemo odgovoriti na sve zahtjeve današnjice, ne nakupljajući stres, nego, što duže vremena redovito meditiramo, stresa u našem živčanom sustavu je sve manje. Život nam ne postaje sve težim i napornijim, nego sve više uživamo u njemu i izazovima koje pred nas stavlja.

Ima puno vrsta meditacija. Za nekog bez iskustva, nije lako odabrati. Tim prije, što u tom području, kao i svagdje drugdje, ima uz istinske majstore i učitelje i onih koje zanima samo vaš novac. Zato, dobro provjerite, pa se tek onda odlučite.

S druge strane, postoje i meditacije koje možete dobiti sasvim besplatno, a imaju pravu vrijednost, jer ih daje veliki autoritet. Jedan od takvih, za mene najveći, je Sri Sathja Sai Baba. Iz njegovih knjiga možete naučiti neke meditativne tehnike. Jedna je meditacija na plamen svijeće, a druga, za mene posebno vrijedna, je cijelo-dnevna meditacija na Božje ime. Dovoljno je da nabavite knjigu gdje su te meditacije opisane, i to vam je jedini trošak. Knjiga se zove: „SAI BABA GOVORI ZAPADU“ Još jedna knjiga koju bih vam toplo preporučio, ima naslov: „SAI BABA GOVORI O ODNOSIMA“. To su knjige iz kojih možete zaista mnogo naučiti.

Postoje meditacije koje se nude u obliku tečajeva. One imaju svoju vrijednost, jer na tečaju, osim meditativne tehnike, dobijete i objašnjenja o tome kako i zašto meditacija djeluje, što se sve može desiti u jednoj meditaciji, kakve sve efekte može imati oslobađanje stresa i slično.

Znači, naučili ste meditirati, odabrali mirni kutak u vašem stanu, a više vam i ne treba. Sjednite u položaj u kojem možete ostati duže vremena, bez da vam išta smeta i od meditirajte onoliko vremena, koliko vam je određeno. Ovdje vam želim reći, da kad ste naučili meditirati, napravili ste jedan od najvažnijih koraka za vaš duhovni razvoj. Nema tehnike ili metode koja je efikasnija u čišćenju stresa i širenju svijesti od meditacije. Barem meni nije poznata. Sada se možete zapitati: „Zašto da onda radim vježbe joge ili vježbe disanja, kad od meditacije imam najveću korist?“ Objašnjenje je jednostavno. Ako prije meditacije od vježbate jogu i vježbe pranayame, meditacija će biti dublja i očistit će puno više stresa, i to zbog toga, jer smo oslobađanje stresa i opuštanje započeli sa prethodne dvije tehnike. S time da joga vježbe oslobađaju stres na najgrubljem, mogli bi reći, fizičkom nivou. Zatim, pranayama ide na finije nivoe, a meditacija je najprodornija i u stanju je osloboditi i duboko ukorijenjene stresove, koji su nastali prije puno vremena. I to pogotovo jutarnja meditacija, jer je ujutro živčani sustav u stanju opuštenosti, pa meditacija prodiše dublje. Poslijepodnevna meditacija neutralizira stres nakupljen tokom dana. Zato ne preskačite meditacije. One imaju nakupljajući učinak, što duže vremena budete redovito meditirali, to ćete biti prisniji sa mirom u sebi. Svaka akcija u koju krenete iz, i sa mirom, bit će efikasnija.

Poslije završene meditacije, odmorite se par minuta sa zatvorenim očima, zatim lagano otvorite oči. Nikad ne izlazite naglo iz meditacije, mogla bi vas zaboljeti glava. To bi bilo isto kao da vas netko naglo probudi iz najdubljeg sna. Znači, lagano iz meditacije. I time završavaju naše poslijepodnevne vježbe zdravlja.

Sada je već na redu :

VEČERA.

Najbolje vrijeme za večeru je od 18-19,30 h.

Večera bi uvijek morala biti lagana da se ne opterećuje probava i da noćni odmor bude kvalitetan i osvježavajući. Kod spavanja inteligencija tijela obnavlja naše stanice i energiju, a sa punim trbuhom to nije moguće u potpunosti, jer se velik dio energije troši na probavu.

Zato, obuzdajte svoje čulo okusa, dajte prednost kvaliteti života i zdravlju. Mudraci kažu, da svi oni koji žele zagospodariti svojim osjetilima, moraju početi sa jezikom. Jezik ima više funkcija. Jedna je čulo okusa, a druga govor. Obadvije funkcije moramo nadzirati i truditi se da smo mi ti koji određujemo što ćemo jesti i kako i što govoriti. Hrana bi morala biti uvijek svježe pripremljena od namirnica uzgajanih po potpuno prirodnim metodama, a kod govora bi morali paziti da nikad ne povrijedimo druge onim što govorimo.

Kad nadvladamo hirove jezika, spremni smo za kontrolu nad svim ostalim čulima. Posebno nezdravo je večernje prejedanje. Mislim na ono, kad jedemo tako dugo, dok ne osjećamo pritisak u želucu. Na taj način razvlačimo stjenke želuca i stvaramo lošu naviku da želudac uvijek punimo do vrha. To je puno više nego nam treba za zdrav život. Iz te loše navike nastaje pretjerana težina, a pretjerana težina je podloga za stvaranje bolesti. Jedna četvrtina zapremnine želuca uvijek bi morala ostati prazna za nesmetan rad želuca. Znam da ima ljudi koji tvrde da se debljaju čak i onda, ako samo gledaju hranu. Prema ayurvedi zaista postoje tipovi koji su skloniji debljanju od drugih, ali, vjerujte mi, nitko se ne udeblja, ako u sebe ne unese previše hrane. Ako mislite da ne jedete puno a ipak se debljate, pišite svaki zalogaj koji stavite u usta, od ustajanja do spavanja. Svaki keks, svaki slani štapić, svaku kavu, svaku kocku čokolade. I kad sve to zbrojite navečer, bit će vam jasno od čega se debljate. Nema potrebe lagati samom sebi.

Još jedna vrlo loša navika je ustajanje u noći i jedenje u to vrijeme.

Za večeru nikad ne jedite sir, pogotovo ne tvrde i masne sireve. Ni svježi sir sa vrhnjem nije za večeru, jer je pretežak. Za one koji jedu meso, neka izbjegavaju sve konzervirane mesne proizvode, zatim suhomesnate proizvode, roštilj, pohano meso, masno meso i sve pripremano sa puno životinjske masti. Jedna šaljiva priča o konzerviranoj hrani. Dođe učenik svome mudrom učitelju koji je živio daleko od grada i pokaže mu što je kupio u gradu. Bila je to neka konzerva. Pita učenik: "Majstore, što da radim s ovim?" A mudrac odgovori: „Sadržaj baci, a limenku pojedi, manje će ti štetiti od sadržaja.“

Ni svježe voće i salate nisu preporučljivi za večeru.

Sada da spomenem neka jela koja su posebno lagana za večeru. Kuhana riža, riža sa mlijekom, čaša toplog mlijeka sa žlicom meda, pirjano povrće, svježe pripremljen kompot, juhe od povrća, i sl. Vjerujem da ste prihvatili činjenicu da čovjek prije spavanja ne treba ni obilan, a ni težak obrok. Za odmor nam je pun želudac samo smetnja.

Posebno bih ljudima, koji boluju od neke teške bolesti (karcinom i slično), preporučio, da uvedu red u svoje prehrambene navike. Postoji izreka koja kaže, da su više ljudi ubili nož i vilica, nego svi ratovi ovog svijeta. Ne budite vezani za svoje prehrambene navike, jer takve bolesti proizlaze iz pogrešnih životnih navika. Razmislite što je to, što ste radili krivo u svojem životu i promijenite to. Od tog dana bit ćete na putu ozdravljenja. Nekoliko ljudi poznajem, koji su ozdravili od raka, jednostavno prelaskom na makrobiotiku, ili neki drugi način ishrane.

Poslije večere preporučuje se šetnja, oko pola sata. Zatim lagana aktivnost do vremena kada idemo na spavanje, a to je najkasnije do 22:00. Znam, mnogi će se pobuniti da je to prerano, ali priroda ima svoje ritmove koje, ako želimo maksimalnu dobrobit, moramo poštivati. U vremenu od 22:00 do 24:00 odmor je najdublji. Zbog toga iskoristite to vrijeme i ne odlažite odlazak u krevet. Tim prije, što gledanje televizije do kasno u noć spada u loše i nezdrave navike. Pogotovo ako gledate horore, ili slične filmove sa teškim sadržajem. Ni emisije koje se bave političkom ili ekonomskom situacijom, u današnje vrijeme, nisu preporučljive prije spavanja. Naša svijest ima tendenciju da se bavi u noći onim čime smo ju okupirali prije spavanja ili onim što je ostavilo jak utisak. Ako je svijest u noći aktivna, to bitno smanjuje kvalitetu odmora. Znači, ako gledate televiziju, ne činite to poslije 22 h i pažljivo birajte što ćete gledati. Mislim da ste do sada shvatili da nije svejedno kakvim se sadržajima bavi naša svijest. Sve što je pozitivno, vodi k zdravlju i sreći. Negativno nas slabi, gura u bolest i tugu. Zbog toga, oprostite onima koji su vas uvrijedili ili razljutili tokom dana. Oprostite im da se ne bi više raspravljali u svijesti sa "njima", pustite da vam dan završi sa mirom. Na taj će vam način i slijedeće jutro svanuti puno mirnije. Praštanje je osobina koja dolazi sa rastom svijesti i rastom ljubavi u vama. To vam je dobar pokazatelj dokle ste stigli u vašem duhovnom razvoju. Što više možete opraštati, (drugima i sebi) to ste bliži konačnom cilju.

Dobro je da u spavaćoj sobi imate aroma-lampu, u koju prije spavanja stavite eterično ulje koje smiruje. Dobri su: sandalovina, melisa, lavanda, bosiljak. Tako će vaš san i odmor biti još kvalitetniji. Koristite aroma-lampe, koje kao grijače tijelo imaju žarulju, a ne svijeću. Svijeće mogu biti opasne, jer mogu izazvati požar. U ayurvedi postoje gotove mješavine eteričnih ulja sa točno znanim djelovanjem, prema tjelesnom tipu, dobu dana ili godišnjem dobu. Za noć se preporučuje "vata" ulje.

Još jedan koristan podatak u vezi sa noćnim odmorom. Dobro je da vam je krevet okrenut u smjeru istok-zapad, i to tako da ste tjemenom okrenuti prema istoku, a noge da su vam prema zapadu. Slijedeći dobar položaj za spavanje je sjever-jug, tjeme prema sjeveru. Nikada ne spavajte u položaju da vam je tjeme prema jugu. Taj je položaj nezdrav.

Pa, želim vam miran i osvježavajući san sa lijepim snovima.

I tako smo stigli do BUĐENJA i ustajanja. Idealno je dići se sa izlaskom sunca, i to bez budilice. Kad se jedanput stvori navika ustajanja u isto vrijeme, budilica vam neće trebati. Znam, mnogi će reći da je to previše rano, i zašto baš u vrijeme izlaska sunca? Jednostavno zbog toga, jer se tada budi cijela priroda. Kad se jedanput dignete u to vrijeme negdje u prirodi, imat ćete divnu priliku da uživete u pravom orkestru

pjeva ptica, koje se bude u to vrijeme. To je i idealno vrijeme za vaše vježbe psihofizičke relaksacije. U to vrijeme harmonija prirode potpomaže vaše napore u čišćenju od stresa.

Naravno, u koliko sati ćete se dići ovisi i od godišnjeg doba. U ljetu sunce izlazi ranije, zimi kasnije. Znači, u zimskim mjesecima možete dulje spavati. Pravilo je, ako se želite ravnati prema satu, da se dižete između 5 i 8 sati.

Odmah nakon ustajanja popijte čašu tople vode, ili vodu sobne temperature. To će potaknuti crijeva na pražnjenje. Kava može imati isti efekt, ali ima i neželjenih efekata, kao stvaranje viška kiseline u želucu, nervozu, zatim, kava steže krvni žile i može izazvati kod osjetljivijih ljudi, srčane aritmije. Zato vam ju ne preporučujem. Ispraznite crijeva i mjehur, a ako nemate poticaj, jednostavno sjednite na školjku i čekajte "da se desi". Nakon nekoliko dana takvog vježbanja, stvorit će se navika pražnjenja u to vrijeme.

Kod ljudi koji nemaju savršenu probavu, na jeziku se kroz noć stvori bijela ili žućkasta naslaga. Ostružite ju čistacem jezika. Postoje specijalni čistači za to, a najbolji su srebrni, jer na taj način preko jezika tijelo dobiva mikro elemente srebra, a ujedno smo skinuli naslage sa jezika, koje bi se u protivnom sa prvim obrokom vratile ponovo u probavni sustav.

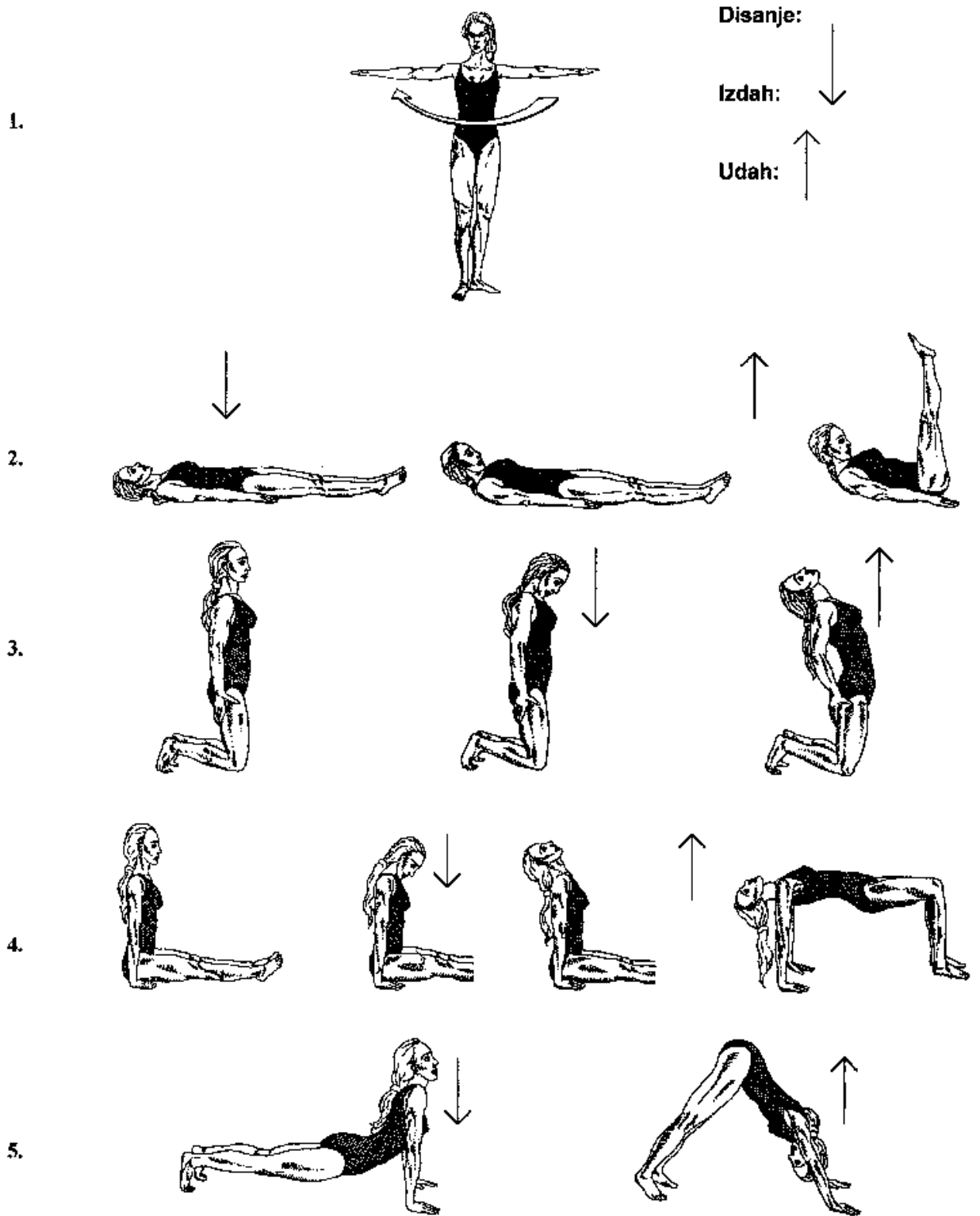
Sada možete uvesti postupak koji zovemo "MUĆKANJE ULJA".

Uzmite hladno prešano, nerafinirano suncokretovo ulje. Jednu jušnu žlicu ulja uzmite u usta i polako provlačite ulje kroz zube i mućkajte ga u ustima, ne naporno, 15-20 min. Naravno, istovremeno se možete brijati ili obavljati bilo koju drugu radnju koju normalno radite u to vrijeme. Taj postupak vas oslobađa od toksina iz probavnog sustava, štiti zube od karijesa i kamenca i ima općenito jako dobar utjecaj na zdravlje. U tih 15-20 minuta dok mućkate ulje, možete izmasirati cijelo tijelo sa uljem za masažu. To je ponovo jedan postupak iz ayurvede koji je dokazao svoje izvanredno djelovanje za poboljšanje zdravlja. Radi se o laganoj masaži, koju možete naučiti u nekoliko minuta na svakom mojem tečaju. Uzmite ulja koja su posebnim ayurvedskim postupkom impregnirana esencijama ljekovitih trava. Bit je da se cijelo tijelo od glave (i kosa) do stopala naulji i da se ulje utrlja u kožu. Ulje ima svojstvo da uđe u tkiva i na tom svom putu otapa toksine, koji se zatim puno lakše izbace iz tijela. Na taj način čistimo naše tijelo od tvari, koje ako se gomilaju u tijelu, dovode do poremećaja i bolesti. Takva masaža čuva nas od nakupljanja toksina, od upala zglobova, mišića, čini tijelo gipkim i održava ga vitalnim. Nakon masaže možete se istuširati toplom vodom. Ne previše toplom, ali niti previše mlakom. Ne koristite, ili uzmite samo malo tuš-pjene. Ako se ne želite tuširati, možete tijelo istrljati toplim, vlažnim ručnikom.

I tako smo stigli do jutarnjih vježbi za psihofizičku relaksaciju.

Tu možete jednostavno ponoviti sve one vježbe, koje ste radili prethodnog dana prije večere. U slučaju da radite prijepodne, pa vam ne ostaje dosta vremena, imate par mogućnosti. Poslije obavljenih higijenskih navika, napravite samo „pozdrav suncu“ šest puta za redom. To će vam oduzeti svega nekoliko minuta. Zatim slijedi vježba disanja pet minuta i meditacija. Umjesto „pozdrava suncu“, možete napraviti vježbe koje su u zadnje vrijeme sve popularnije, a zovu ih:

Vježbe pet tibetanaca



VJEŽBE „PET TIBETANACA“.

Te su vježbe posebno preporučljive za one, kojima su joga-vježbe prespore ili onima koji imaju malo vremena. U njima nema statičnih položaja, aktivne su i traju svega 15 minuta. Djelovanje na zdravlje je izvanredno, ne samo zbog toga jer savršeno razgiblju zglobove i mišiće, već preko harmonizacije rada čakri, djeluju na žlijezde sa unutarnjim izlučivanjem, i na hormonalnu ravnotežu. Jedno od objašnjenja zašto tijelo stari je, da nakon određenog broja godina, dolazi do neravnoteže u lučenju hormona, a to dovodi do bržeg odumiranja stanica i sporijeg obnavljanja tijela. Za „tibetance“ tvrde da pomlađuju, jer ponovo vraćaju čakre u harmoniju, koja zatim vraća sklad žlijezdama sa unutarnjim lučenjem. Istina je da su svi oni, koji ih redovito prakticiraju, oduševljeni dobrobitima koje donose.

Te su vježbe vrlo jednostavne i svatko ih može lako naučiti u kratkom vremenu, bez obzira na broj godina koji ima. Čak i oni sa zdravstvenim problemima mogu, uz određeni oprez i postupnost u vježbanju, imati velike koristi od tih vježbi. Dobro je da vježbe naučite na tečaju ili od nekog tko je iskusan, da ne bi naučili krivo. Teoretska objašnjenja djelovanja vježbi, možete pročitati u knjižici pod nazivom „Fontana mladosti“. Poslije vježbi ponovo slijedi pranajama, pa meditacija. Po završenoj meditaciji, lagano se dignemo i ako imamo naviku da doručujemo, spremimo:

DORUČAK.

Zašto kažem:“ako imamo naviku da doručujemo?“ Nekad se tvrdilo da je doručak najvažniji obrok i da bi morao biti obilan, da pruži tijelu na početku dana dovoljno energije. Na sreću, danas mnogi koji se bave zdravom prehranom, znaju da je to bila zabluda. Ayurveda tvrdi da je doručak najbolje preskočiti, jer je probava u to doba dana preslaba, da bi se mogao svariti normalan obrok. Od hrane koja nije potpuno svarena, nastaju toksini, koji truju tijelo i narušavaju zdravlje. Jedino oni koji rade najteže fizičke poslove, možda trebaju doručak. Ako baš moramo nešto pojesti za doručak, jedino što bi se moglo preporučiti je svježe voće. Znači, voće je idealna hrana za doručak. I najbolje je da svaki puta uzmete jednu vrstu voća, bez miješanja. Za nas je zdravije voće iz našeg podneblja, nego južno voće. I sada možete bez stresa i u miru otići na posao.

Kad jednom uspijete takav redoslijed ugurati u vašu svakodnevnicu, vidjet ćete da će u vašem životu biti sve manje stresa. I tada vam neće biti žao vremena, koje ste utrošili za vaše vježbe zdravlja. Sa godinama koje prolaze u vježbanju, vidjet ćete sve veću razliku između vas i onih koji ne rade ništa da bi sačuvali svoje zdravlje.

Ako ste u situaciji da ne morate na posao, poslije doručka se preporučuje šetnja od pola sata, zatim aktivnosti prema vašem izboru. I tako dolazimo do vremena za glavni obrok dana:

RUČAK

Ručak je najvažniji i najobilniji obrok, jer pada u vrijeme kad je probava najsnažnija, a to je između 12 i 13 h. U to je vrijeme sunce u zenitu, a pošto naše tijelo slijedi ritmove prirode, htjeli mi to ili ne, tako je i probavna „vatra“ u to vrijeme najsnažnija. Obrok uzet u to vrijeme, najbolje se svari, ukoliko su i drugi uvjeti zadovoljeni. Pa da vidimo koji su to drugi uvjeti.

Idemo prvo od pripremanja hrane. Znam da će za mnoge od vas te upute izgledati preteške, za neke možda i nemoguće, ali od vas nitko ne očekuje da sve prihvatite od jedanput. O svemu iz ove skripte prvo razmislite, pa postepeno prihvaćajte ono što možete lagano uklopiti u svoju svakodnevnicu, i ono sa čime se slažete. I želim vam reći, zdravo živjeti znači živjeti u skladu sa zakonima prirode, što je mnogo lakše i jednostavnije nego mislite. Mi smo naš način života i prehrabene navike toliko iskomplicirali, da vraćanje nečem što je prirodno i lako, izgleda teško i komplicirano. Hrana bi morala biti spremljena od svježih, cjelovitih namirnica, koje nisu uzgajane sa umjetnim gnojivima, koje nisu štice od nametnika sa insekticidima i koje su uzgajane sa ljubavlju.

Znači, bilo bi idealno da imate svoj vrt. To ima više prednosti. Prva je da znate kakve namirnice koristite, a druga, rad na vrtu ima terapijske učinke. Tijelo održava u kondiciji, oslobađa nas unutarnjih pritisaka, ili stresa, i vraća nas kontaktu sa prirodom. Postoji jedna jako dobra metoda po kojoj možemo raditi, a zove se biodinamička metoda proizvodnje namirnica.

Slijedeće je, da bi hranu trebala spremati sretna i zdrava osoba. Znam da će vam to izgledati čudno, ali sa hranom jedemo i vibracije osobe koja ju je spremala. Ako je to pozitivna i sretna osoba, i hrana u sebi sadrži takve vibracije. Ako je osoba puna stresa ili bolesna, poslije konzumiranja hrane koju je spremala takva osoba, možemo imati neželjene efekte. Ako smo u situaciji da moramo jesti hranu za koju ne znamo tko ju je spremao, (putovanje i sl.), onda, da bi pročistili hranu, možemo u sebi, ili ako smo sami, glasno otpjevati Gayatri mantru tri puta. To će pročistiti hranu i okolinu. U vedama, drevnim spisima znanja, Gayatri mantra se opisuje kao najjača, i posebno pogodna za ova vremena. Otpjevajte ju svaki dan, barem devet puta, i ta će praksa očistiti brdo loše karme. Mantru možete ponavljati u sebi, mentalno, ako ste među drugim ljudima koji ne bi razumjeli to što radite. Gayatri mantru možete naučiti pjevati slušajući audio kazetu, ili ju naučite na nekom joga, ili drugom tečaju.

Za one koji žele imati mantru:

Gayatri mantra

Aum, Bhur bhuvah svaha,
Tat Savitur Varenyum
Bhargo Davasya dheemahi,
Dhiyo yo nah prachodayat.

Majko, koja postojiš u sve tri kale (vrijeme: prošlost, sadašnjost i budućnost) u sve tri loke (svjetovi: nebo, zemlja i niža područja),i u sve tri gune (svojstva: satva, rajas i tamas). Molim Te da prosvijetliš moj intelekt i rastjeraš moje neznanje kao što

blistavo sunce rastjeruje svu tamu. Molim Te da moj intelekt učiniš mirnim, jasnim i prosvijetljenim.

Dalje o Gayatri mantri Sai Baba kaže i ovo.

Djeco, upravo sada je zlatno vrijeme za vas. Otvorite vaša srca, recitirajte ovu mantru i bit ćete uspješni u životu. Ako recitirate Gayatri mantru i također poštujuete vaše roditelje kao bogove, tada će efekti ovog dvojeg raditi zajedno i proizvesti veliki učinak na vaše živote, dajući vam veličanstvenost i sjaj.

Gayatri mantra može biti pjevana uvijek i svugdje. Predložio bih vama mladim ljudima da je recitirate kada se kupate. Ne pjevajte jeftine i bezvrijedna pjesme. Gayatri mantra zaštitit će vas od zla gdje god se nalazili, u autobusu, u vlaku, u avionu, na tržnici ili na cesti. Nikad ne odustajte od Gayatri mantre.

Gayatri mantra je univerzalna molitva, očuvana u Vedama, najdrevnijoj skripti čovječanstva.

Gayatri mantra u sebi ima nepobitnost Veda. U sebi sadrži bit vedskog učenja. Gayatri mantra smatra se Vedashara; u sebi sadrži bit molitve, a molitva čuva i jača sposobnost učenja. Gayatri je opisana kao majka svih Veda. Jedno značenje Gayatri je, da je to mantra koja štiti ili potiče jivis (individuum).

Jesti bismo morali samo onda kad osjećamo glad, ili tek onda kad je prethodni obrok potpuno svaren. Nikad ne jedite ako ste nervozni. Jedite uvijek u smirenom ozračju. Opustite se prije jela. Ako želite, možete kratko zatvoriti oči i zahvaliti se u sebi za hranu koju primete. Neki će mi možda reći, da su oni sami svojim rukama zaradili za svoju hranu, zašto da zahvaljuju? Na to im mogu reći, da je njihov trud hvale vrijedan, ali netko im je dao mogućnost, a i zdrave ruke da to urade. Na ovom svijetu ima puno onih koji bi rado radili i zaradili, ali im nije dana mogućnost. Nekima čak nisu dane ni ruke. Zato, zahvalite se za sve što primete, bez stida.

Uvijek sjednite kad jedete. Važno je da svaki zalogaj žvačete toliko dugo dok ne postane tekuć, pa tek onda uzmite drugi zalogaj. Ne razgovarajte dok žvačete hranu. Ne čitajte uz jelo, ne gledajte TV, ne slušajte radio. Ne raspravljajte o problemima ili poslu. Poslovni ručkovi su, blago rečeno, glupost. Hrana nije samo ono što unosimo kroz usta, već i ono što za vrijeme hranjenja ulazi na druga osjetila. Atmosfera i teme razgovora za vrijeme obroka, imat će također utjecaj na naše raspoloženje i zdravlje.

Izbjegavajte ledena jela i pića. Hladna pića i hrana stežu sluznicu želuca i sprečavaju pravilno lučenje sokova. Niti prevruća hrana nije dobra.

Ne jedite podgrijavanu hranu. U njoj nema ničeg što bi koristilo zdravlju, ona jedino može napuniti želudac. Ako imate potrebu da pijete za vrijeme obroka, pijte prokuhanu toplu vodu u malim gutljajima. Topla voda potpomaže oslobađanje toksina iz probavnog trakta. Ne pijte vodu iz gradskog vodovoda. Nađite u blizini vašeg mjesta neki prirodni izvor i nosite si vodu za piće i kuhanje sa izvora. Ne mogu vam dovoljno naglasiti važnost zdrave pitke vode. Inače, piti možete pola sata prije obroka ili 2 sata poslije obroka. Voće možete jesti pola sata prije glavnog obroka, ili 3-4 h nakon obroka, nikad sa obrokom, i to zbog toga jer voće fermentira u želucu i ako je uzeto sa drugom hranom, pokvari kompletan sadržaj želuca. Već je rečeno,

da je voće idealno za doručak. Mlijeko ne uzimati sa obrokom, već odvojeno i to samo, ili sa slatkom hranom.

Nikada ne miješajte previše namirnica u jednom obroku. Što jednostavniji je obrok, to će tijelo imati manje posla da ga probavi, i tako će potrošiti manje energije. Nemojte brinuti o vitaminima, mineralima i ostalom iz raznovrsne hrane, jer nije problem u onome što mi unosimo u tijelo, već u tome što tijelo može apsorbirati od onog što smo pojeli. Vjerujte mi, ako jedemo jednostavnu hranu, ona će biti puno bolje iskorištena, nego kad miješanjem većeg broja namirnica stvaramo zbunjenost probavnog sustava. Nemojte se začuditi ako nađete na podatak da su u jednom obroku dovoljne dvije do tri namirnice od kojih je sastavljen obrok.

U najzdraviji način prehrane spada uzimanje sirove hrane. To je zbog toga, jer jedino hrana koja u sebi sadrži život, može „hraniti“ život u nama. Koja je to hrana? To su sve vrste povrća i voća, žitarice i samoniklo jestivo bilje i trave. Takva hrana mora biti dobro usitnjena u ustima, tako da postane tekuća, jer u protivnom je preteška za probavu. Zbog navike da jedemo kuhanu ili pečenu hranu, mnogi od nas su oslabili svoju probavu, pa sa prelaskom na sirovu hranu, mogu imati blagih probavnih problema. Zato, ako se odlučite za takav način ishrane, neka prelazak bude postepen i u početku uzmite sirovu hranu samo za ručak, i to možda samo jedan dan u tjednu, pa postepeno povećavajte količinu takve hrane u obrocima. Postoje knjige koje se bave tom tematikom, a dobra je „Živjeti bez bolesti“ od Ernst Günter-a. Nažalost, ne mogu previše zalaziti u detalje, jer bi skripta postala knjiga, a i drugi su to već obradili u svojim knjigama. Vrlo je važno da jedete cjelovitu hranu. To znači, hranu koja nije industrijski obrađivana i osiromašena. Osiromašene namirnice su one, kojima se u postupku prerade oduzme neki dio. U industrijski obrađenim namirnicama nema prane, ili „života“ koji bi podržavao život i zdravlje u nama. U takve namirnice spadaju sve rafinirane namirnice, bijeli šećer, bijelo brašno, rafinirano bijelo ulje i svi proizvodi od takvih namirnica. Malo toga što se prodaje u trgovinama ne sadrži barem nešto od gore nabrojanog, ali tako ćete barem smanjiti troškove. Da vam probam objasniti zbog čega ne bi trebali koristiti osiromašene, ili rafinirane namirnice. Takve namirnice imaju dva loša djelovanja. Prvo je, narušavaju zdravlje. Njih se okrivljuje da su jedni od glavnih izazivača raka. Tako rafinirano bijelo ulje povezuju sa rakom dojke.

Drugo loše djelovanje je na osjećaj sitosti. Ako se hranimo osiromašenom hranom, naše tijelo ima stalno osjećaj „da mu nešto fali“, jer hrana nije od namirnica sa punim sastavom, i mi jedemo više nego stvarno trebamo, a to dovodi do prejedanja. Prejedanje remeti probavu, dovodi do prekomjerne težine, a prekomjerna težina i loša probava, remete zdravlje. Moram vam reći, da većina današnjih bolesti, ulazi kroz usta. Ljudi bi morali shvatiti da ne žive da bi jeli, već bi morali jesti da održavaju život i zdravlje. Na žalost, mnogi se danas prema hrani odnose kao prema vrsti droge za uživanje, pa jedu i kad jesu, i kad nisu gladni. U toj svojoj želji za punim trbuhom izgube kriterije, pa jedu sve „što je fino“, bez razmišljanja da li je to i zdravo, ili da li je potrebno. Još jednom želim napomenuti da takvo ponašanje šteti i fizičkom i duhovnom zdravlju.

Još jedanput, postepeno izbacite rafinirane namirnice. Da ih ponovo nabrojim.

Bijelo brašno i proizvodi od bijelog brašna, uključujući i bijeli kruh. (Kruh sa kvascem ne spada u zdrave namirnice, bez obzira od kakvog je brašna.) Umjesto toga koristite brašno od cijelog zrna žitarice, i proizvode od takvog brašna. U trgovinama ih možete naći pod imenom graham ili durum. Puno je bolje ako imate kod kuće mali mlin, pa sami možete samljeti onoliko brašna koliko vam je potrebno za ono što želite spremati, pa tjestenine i ostale proizvode od brašna, spremite sami.

Rafinirani bijeli šećer, koji možete zamijeniti sa smeđim šećerom dobivenim iz šećerne trske, s time da mora biti nerafiniran. Ječmeni slad spada u zdrave zaslađivače. Med je jedna od najmanje zagađenih namirnica, odlična za zdravlje, s time da pazite da ga ne koristite u čajevima ili hrani koja je vruća, ne iznad 42 stupnja celzija. Rudolf Schteiner pretekao je da će doći vremena kad će hrana biti jako zagađena, a da će med biti taj koji će ljudima u tim vremenima čuvati zdravlje.

Rafinirano bijelo ulje. Nadomjestite ga sa nerafiniranim, hladno prešanim uljem. Tu imate veći izbor. Nerafinirano, hladno prešano maslinovo ulje, odlično je za zdravlje. I GHEE (GI), u našem narodu poznat kao MASLO, spada u zdrave masnoće. Dobiva se pročišćavanjem kravljeg maslaca. U njemu možete pržiti namirnice, jer na višim temperaturama ne mijenja strukturu, kao ulja. Opisat ću vam postupak pripreme. Uzmite 1 kg. maslaca i stavite ga u odgovarajuću vatrostalnu posudu. Temperaturu podesite na minimum, tako da maslac sasvim lagano vrije. Vjerojatno će vam špricati iz posude, to je zbog vode u maslacu. Povremeno miješajte sa drvenom kuhačom, da vam se ne bi lovio talog za dno. Na površini će se stvarati pjena, koju ne morate odstraniti, jer će se kasnije spustiti na dno. Maslo je gotovo kad postane providno, zlatno žute boje. Talog na dnu ne smije zagorjeti. Kada se tekuće maslo malo ohladi, procijedite ga kroz gazu ili fino sito. Talog koji ostane bacite, jer u njemu je sve ono što smeta zdravlju. Za cijeli postupak će vam trebati oko 90 min. Na taj način dobit ćete zdravu masnoću koju možete koristiti za sve načine spremanja hrane, i koja vam može zamijeniti životinjske masti, ukoliko ih već prije niste izbacili iz upotrebe. Nadam se da jeste, jer životinjske masti nisu zdrave, a niti je moralno koristiti ih. U poglavlju o vegetarijanstvu ću objasniti na što mislim. Masti životinjskog porijekla su glavni izazivači bolesti žila i srca.

Sljedeća namirnica koju bi trebali sasvim izbaciti iz prehrane, je

OCAT i svi proizvodi koji sadrže ocat kao konzervans. Znam da vas to čudi, i da će neki od vas reći da sad već pretjerujem, znam da neki koriste jabučni ocat u svrhu liječenja koronarnog sustava, i čak vjerujem da u tu svrhu može biti efikasan, ali štete su veće od koristi. Ocat je jedan od glavnih izazivača upala u tijelu. Ako ste podložni upalama, isprobajte na sebi. Prestanite jesti jela koja sadrže ocat bilo koje vrste. Salate i sve drugo kiselite sa kiselinom istisnutom iz svježeg limuna. Siguran sam da će upale vrlo brzo nestati. Zatim, ako želite da vam se upale vrate, samo dva tri puta pojedite salatu od kiselih krastavaca ili nešto slično. Tako ćete se uvjeriti da vam govorim istinu.

Rafiniranu sol, zamijenite sa nerafiniranom solju i koristite ju u ograničenim količinama. Namirnice same po sebi sadrže dovoljno soli za normalan život i nema stvarne potrebe za soljenjem hrane. Mi to radimo za poboljšanje okusa, a ne zbog toga,

jer nam je sol potrebna. Zato ne pretjerujte sa solju. Sol je jedan od glavnih izazivača visokog tlaka i svih bolesti koje se razvijaju od problema sa tlakom.

Kivi, jagode, i rajčica, tri su namirnice koje bi trebalo što manje koristiti, zbog njihovog svojstva da izazivaju neravnotežu u organizmu. Tu dolazi do izražaja pristup koji je kod nas na zapadu nepoznat, a to je utjecaj namirnice na sklad u tijelu. Zapadnjački pristup je da se namirnica "rastavi" na sastojke, pa se ustanovi da ima, recimo, vitamine, šećere, masti i drugo, te se prema tom sastavu donose zaključci o vrijednosti namirnice. To nije najbolji pristup, jer se zanemaruje djelovanje namirnice i njenog cjelokupnog sastava na sklad u organizmu. Dobar primjer je kivi, koji je zbog velike koncentracije vitamina, proglašen vrlo zdravim voćem, no, zanemaren je njegov utjecaj na sklad u tijelu, a kivi remeti sklad, i ta negativna osobina je jače izražena od dobiti radi puno vitamina.

No, sve tri namirnice, ako se koriste umjereno, neće izazvati zdravstvenih problema.

Soja i sojini proizvodi, koji se spominju kao nezaobilazni u vegetarijanskoj prehrani, priča su za sebe. Zrno soje spada u zdravu hranu ukoliko nije gen-manipulirano. Zna i sami da u zadnjih desetak godina nauka ulaže velike napore da gen-manipulacijom „poboljša“ prirodne osobine bilja (i ne samo bilja). Soja spada u biljne vrste za koju se zna da je 90% svjetske proizvodnje, gen manipulirano. Da bi dobili blagu predstavu što i na koji način se postupa u gen tehnologiji, dat ću vam primjer rajčice. Da bi dobili rajčicu koja se može što dulje bez gubljenja na izgledu održati u hladnjaku, u laboratoriju, „naučnici“ (namjerno stavljeno pod navodnike, jer za mene je naučnik onaj tko ima visok moral, i tko točno zna kakve će biti posljedice njegovog rada) uzimaju gen rajčice i miješaju ga sa genom ribe iz polarnih mora, koje u svojoj krvi imaju nešto slično antifrizu. I dobije se rajčica sa karakteristikama koje su željeli. No, sada se postavlja pitanje, kakav utjecaj na tijelo ima takva rajčica, kad ju pojedemo. Reći ću vam. Tijelo je potpuno zbunjeno, jer ne zna da li da luči sokove za varenje rajčice, ili ribe. Znači, ta namirnica stvara zbunjenost i kaos u našem tijelu, i nikako ne doprinosi zdravlju.

No, vratimo se soji. Ako znate porijeklo sojinog zrna, onda imate posla sa vrlo zdravom namirnicom iz koje možete raditi tofu, sojino mlijeko, ili ju koristiti za variva. Ali sojino meso, komadići soje i sojine pahuljice koje možete kupiti u trgovini, čak ako su iz soje koja nije gen manipulirana, ne spadaju u zdravu hranu, jer su previše industrijski obrađivani i u njima nema prane. U istu kategoriju hrane spadaju kukuruzne, zobene i sve druge pahuljice koje ljudi jedu kao zdravu hranu za doručak. Ne dajte se varati. Zdravo je ono što ima u sebi pranu, ili životnu energiju. Te ju namirnice nemaju. Osim ako niste pahuljice napravili prije upotrebe, iz svježih žitarica.

Da kažem još par riječi o alkoholu, cigaretama, kavi i svim drugim stimulansima. Zna da se rado kaže, da čaša vina poslije ručka nikome ne šteti. Ja se s tom teorijom ni malo ne slažem. Prema ayurvedi, alkohol spada u otrov koji razara stanice mozga i živčanog sustava, a razlika između čaše otrova i litre otrova je samo u količini. Sa čašom otrova ćete poživjeti duže nego sa litrom. Druga stvar, prema meni alkohol spada u najpodmuklije, i još k tome legalizirane droge. Netko može godinama biti

teški alkoholičar i sve to vrijeme maltretira obitelj i okolinu, na teret je društvu zbog bolovanja i liječenja, i na sve se to gleda kao normalno. Jedino što društvo čini da bi se ovisnost o alkoholu smanjila je, ne točenje alkohola mlađima od 18 godina. Puno bolje bi bilo da odrasli svojim primjerom (ne pijenjem alkohola), uče mlade da je pijenje alkoholnih pića štetno i nepotrebno. Društvo u cjelini bi „uživanje” alkohola trebalo proglasiti za neinteligentno, po zdravlje štetno i nemoralno.

Pušenje je druga štetna i loša navika, koja zdravstvo svake zemlje košta hrpu novaca. Točno se zna kakve sve štete izaziva „uživanje duhana“, ali i dalje se premalo radi na tome da se pušenje smanji. Da ne spominjem neosjetljivost pušača za one koji ne puše, i kojima je do čistog zraka i zdravlja. Ja mogu razumjeti da ima onih koji ne brinu o svome zdravlju, ali to im ne daje pravo da uništavaju zdravlje drugih svojim lošim navikama. Ako ste pušač, ne ljutite se, već razmislite o tome.

Kava je stimulans koji, zbog toga jer skuplja krvne žile, ima učinak da živnemo. Ali učinak je kratkotrajan, a prema ayurvedi, kava ima depresivni učinak.

Skupljanje krvnih žila može izazvati probadanje u području srca, glavobolju i srčane aritmije. Netko će mi možda reći, da on dobije glavobolju ako ne popije kavu, i to je točno. Ali to samo dokazuje da kava izaziva ovisnost, koje se, na sreću, najlakše riješiti. Jednostavno prestanite piti kavu i za par dana tijelo će se očistiti od kofeina, i kava vam više neće trebati. Isto je sa crnim čajem, samo što čaj ima blaže djelovanje od kave.

Kad smo već kod ovisnosti, da par riječi kažem i o tome. Ni jedna ovisnost nije poželjna. Svaka ovisnost nas slabi. Bilo da se radi o hrani, drogama, seksu, modi, članovima obitelji, materijalnim dobrima ili bilo čemu drugom, kad god smo ovisni, mi smo slabi. To ne znači da se moramo svega odreći. Jer odricanje protiv naše volje izaziva patnju. probajte shvatiti da ste vi samo putnik kroz ovaj život, i sve što vam je dano, dano vam je da u tome uživajte, ali ne posesivno, kao vlasnik za sva vremena, jer vlasnik je onaj koji daje, već je vama dana prilika da volite ono što vam je poklonjeno, ali ne sebično, već sa punom sviješću da na ovom svijetu ništa nije za uvijek. Uživajte u tome što vam je dano, ali opušteno i sa razumijevanjem. Onaj tko je dao, može i uzeti. Na bilo koji način. Djeca moraju odrasti i otići svojim putem. Ako ih vežemo uz sebe, mi griješimo, jer sprječavamo njihov rast. Sebična ljubav i nije prava ljubav, jer u njoj ne mislimo što je stvarno dobro za drugu stranu, već želimo zadovoljiti sebe. Mi možemo željeti dobro za druge, ali im ne smijemo nametati silom ono što mi mislimo da je za njih dobro. Jer mi često ni za nas same ne znamo što je dobro.

No, da se ponovo vratimo na naše prehrambene navike.
Ima više poznatih načina prehrane koji se smatraju zdravima. Jedan od tih je:

VEGETARIJANSTVO

Kakav je to način prehrane? Jednostavno rečeno, u tom načinu prehrane, izbačeno je meso i svi životinjski proizvodi do kojih se dolazi klanjem životinja ili oduzimanjem života na bilo koji drugi način.

Koji su razlozi da se netko odluči za neki način prehrane koji nije većinski, to jest, zašto se ne hraniti kao i „svi drugi“? Prvo da vam kažem, način na koji se većina danas hrani, a to znači svakodnevno korištenje mesa, nije bio takav prije trideset ili četrdeset godina. U to vrijeme bio sam dijete koje je raslo u seljačkoj obitelji od sedam članova, za koje se godišnje klala jedna svinja. Meso se jelo blagdanom i nedjeljom i ne koliko tko želi, već je svaki član obitelji dobio jedan komadić. U ostale dane, jela su se pretežno variva, jela od krumpira, mlijeka, kaše, salate, a bijelog kruha nije bilo, jer je svako domaćinstvo imalo krušnu peć, u kojoj se jedanput tjedno pekao kukuruzni, raženi, ili kruh od više žitarica. Žitarice su se mljele prije uporabe u ručnom kamenom mlinu, kojeg je imalo svako domaćinstvo. Radilo se napornije nego danas, jer nije bilo toliko strojeva, ali sa manje žurbe i stresa nego u današnje vrijeme. I ljudi su pomagali jedni drugima i družili se više nego danas. I bili su zadovoljniji, zdraviji i vitalniji. Što vam time želim reći? Želim vam reći da je jedenje mesa stvar navike, a ne potrebe. Stvarno navike, jer je dokazano da jedna kiselina u mesu, izaziva naviku. Reći ću vam dva glavna razloga za ne jedenje mesa, zbog kojih sam ja postao vegetarijanac.

Prvi razlog je očuvanje fizičkog, mentalnog i duhovnog zdravlja.

Poznata je stvar da u sredinama gdje se prehrana bazira uglavnom na mesu, koronarne bolesti i bolesti srca su vrlo česte. Pogotovo, ako prevladava svinjsko meso. Zatim, sve više istraživanja ukazuju na to, da se jedenjem mesa u tijelo unose ne samo lijekovi, hormoni i drugo sa čime je životinja hranjena i liječena, nego i tvari koje djeluju na naša mentalna i psihička stanja. Naime, zna se da životinja kod klanja, osjeća ogroman strah i paniku, koji se šire u svaku stanicu njenog tijela i taj strah ostane u mesu u obliku određenih informacija koje su kod onih koji se hrane mesom, oslobađaju i izazivaju stanja straha, agresivnost i druge neželjene psihičke probleme. Znamo kamo nas vode strah i agresivnost. Ima mudraca koji tvrde, da kad bi se prestalo sa klanjem životinja, da bi mir na cijelom svijetu bio zajamčen.

Drugi razlog je onaj koji spominje i Biblija, u zapovjedi "NE UBIJ".

Znam da mnogi misle (i neki svećenici) da se ta zapovijed ne odnosi na životinje, ali to je samo zabluda više. Da je drugačije, zapovijed bi glasila: "Ne ubij čovjeka". Tom zapovjedi čovjeka se htjelo naučiti da živi u skladu i miru sa svim stvorenim, pa tako i sa životinjama, koje isto kao i mi, imaju pravo na miran život i pate ako im se nanosi bol. Zato, gdje god je iz klimatskih razloga moguće, izbjegavajte meso kao hranu. Iznimka su područja gdje zbog klime ne rastu žitarice, voće i povrće, tamo je čovjek radi održanja života prisiljen jesti i meso (Eskimi), ali to su rijetke iznimke na ovoj planeti. U odnosu prema prirodi i svemu živom čovjek pokazuje dokle je stigao u rastu svijesti, a ne u tehničkom napretku koji često služi za ubijanje ljudi i razaranje svega

stvorenog. Znači, i kroz naše prehrambene navike pokazujemo naš stupanj svijesti i koliko ljudskog imamo u sebi.

Molim vas da se ne ljutite na mene ako vam ovo moje izlaganje pregrubo zvuči, zaista mi nije namjera da bilo koga, na bilo koji način povrijedim. Ali nastojte biti iskreni sa samim sobom i zapitajte se, ako jedete meso, da li to radite zato jer mislite da se bez mesa u prehrani zaista ne može, ili zato što uživate u okusu mesa. Ako ste uvjereni da vam je meso potrebno radi zdravlja, jedite ga i dalje. Ali mislim da nije pošteno da se toliko životinja ubija samo zato da bi se zadovoljilo čulo okusa. I da vas pitam, biste li jeli meso i onda, kad bi si morali životinju od koje je meso, sami zaklati??? Recimo tele?

Izgovor da vi to niste učinili i nije izgovor. Jer, kad ne bi bilo onih koji kupuju meso, nestali bi i oni koji kolju.

No, vratimo se vegetarijanstvu.

Ako netko odluči postati vegetarijanac, nužno je da ima određeno predznanje o tom sustavu prehrane. Nije pametno jednostavno izbaciti meso a dalje se hraniti pomfritom i misliti da sada zdravo živimo. Ljudi često, kad izbace meso, imaju osjećaj da nemaju što jesti. Moram vam reći da je vegetarijanstvo jako raznovrsno, sa toliko recepta, da se desi da jedno te isto jelo ne morate ponoviti u mjesec dana ili duže. Ali morate znati što kombinirati, da bi tijelo dobilo ono što mu treba.

Prvo, da spomenem najčešće namirnice koje se koriste u vegetarijanstvu.

Tu su sve vrste povrća koje možete spremati kao variva, pirjati, pohati, puniti sa nadjevima, kombinirati sa kašama, žitaricama i sl.

Heljda, proso, ječam, riža, zob, pšenica, raž, i druge žitarice, odlične su spremljene u obliku priloga ili na druge načine.

Grašak, leća, soja, dal-ovi (leguminoze) svih vrsta, odlični su u obliku sosova, ili variva.

Zatim, od domaćeg kravljeg mlijeka možete sami napraviti polu-tvrđi sir, panir, koji možete koristiti na razne načine: pržiti, pohati, miješati sa povrćem.

Kako se dobiva?

Uzmite 4 lit. mlijeka i stavite da zavri. Posolite sa 4 čajne žličice soli, ili prema ukusu. Ocijedite sok od četiri limuna i polako, uz miješanje, dodajte u kipuće mlijeko. Nakon što se mlijeko usirilo, pustite da se ohladi. Zatim ulijte u gazu i stavite u neku posudu sa rupicama. Stavite gore neki teret i pustite oko 15 sati da se ocijedi.

Dobit ćete vrlo ukusan i zdrav sir bez industrijskih dodataka ili bez dodataka ubijenih životinja. Zašto to kažem? Zato jer u tvrdim sirevima, koje kupujemo u trgovini, za sirište se koristi ferment koji se dobije mljevenjem želudaca teladi.

I u mnogim drugim proizvodima nalaze se prikriveni životinjski dodaci, označeni na deklaraciji sa brojevima. Dat ću vam najčešće;

153, 203, 213, 226, 263, 302, 304, 327, 333, 334, 338, 339, 340, 341, 352, 385
404, 442, 431, 435, 450, 470, 471, 482, 492, 509, 516, 526, 529, 540, 545, 552,
570, 572, 623, 627, 631, E 120.

No, vratimo se pripremanju hrane.

Za jedan kompletan i zdrav obrok nije potrebna velika raznovrsnost. Znači, ne trebate miješati pet vrsta povrća. Dovoljna je jedna, maksimalno dvije vrste zajedno. Uz to

spremite neki prilog: rižu, proso ili bilo koju drugu žitaricu. Sos od graška ili neke druge leguminoze, upotpunit će bogatstvo obroka i vaše će tijelo primiti sve što mu je potrebno za normalno funkcioniranje. Kombinirajte namirnice tako, da za ručak koristite namirnice teže za probavu, a za večeru, lakše. Recimo, salate pripremajte uvijek uz ručak, a ne uz večeru. Smeđu, neljuštenu rižu spremajte za ručak, a ljuštenu za večeru. Svježe voće jedite za doručak, a kompote za večeru.

Hranu možete začiniti začinima na koje ste navikli, ili okuse možete obogatiti drugim, malo egzotičnijim začinima kao što su: đumbir, kurkuma, korijander ili začinskim biljem: bosiljkom, peršinom, celerom, majčinom dušicom, sosovima soje, i tako dalje. Pustite da vam mašta radi.

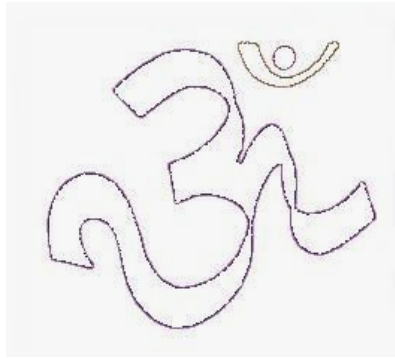
I ne brinite se da ćete prelaskom na vegetarijanski način ishrane smršaviti ili se udebljati. Tu isto vrijedi pravilo kao i za svaki drugi način ishrane: ako jedemo previše, udebljat ćemo se. Sa normalnim unosom hrane, imat ćemo idealnu težinu.

I postat ćemo nekako lakši, mirniji i zadovoljniji. I vjerojatno će mnogi problemi, koje smo prije imali, polako nestati.

Sa tim preporukama, mogli bi završiti poglavlje RUČAK. Poslije ručka, preporuka je, kao i poslije drugih obroka, ostanite sjediti oko deset minuta. Zatim možete prošetati oko pola sata na svježem zraku, ili ako vas čeka posao, vratite se poslu.

I tako, kao što možete primijetiti, načinili smo puni krug u našoj DNEVNOJ RUTINI, sa svim preporukama i savjetima koji mogu doprinijeti zdravlju i kvalitetnoj dugovječnosti. Jer, cilj ne treba biti produženje života pod bilo kojim uvjetom, već kvalitetno produženje života, kad čovjek zadržava sve svoje umne i fizičke sposobnosti na visokoj razini.

Još jednom želim napomenuti, sve izneseno u ovoj skripti su preporuke, a svatko neka uzme onoliko koliko je u stanju primijeniti u odnosu na situaciju u kojoj se nalazi i u odnosu na svoja osobna uvjerenja. Ništa što je naglo i nasilno nije dobro. Rast je uvijek postepen. Najgora odluka sa vaše strane bi bila, da odlučite sve primijeniti „preko noći.“ Ti bi izazvalo nepotrebnu prisilu i stres.



Za kraj.

PROLJEĆE ŽIVOTA

Gle, budiš se opet u proljeće rano
a svud oko tebe razno cvijeće cvijeta
a u tebi želja, sve da omirišeš,
pa letiš ko pčela, od cvijeta do cvijeta

Srkala si nektar, mirisala miris,
al odjednom sumnja, sklopi tvoja krila.
Nebi'l bilo bolje, da si miris dragi
ili nektar slatki, s jednog cvijeta pila ?

Ne žuriš li možda, previše kroz život
pa te život dušo, ne može ni stići
a možda te negdje, čekala toplina,
a zbog žurbe svoje, ne možeš joj prići ?

I jesen već stiže, kad plodovi zriju
a hoće li cvijet tvoj, slatki plod donijeti,
il' će vjetar hladni, i mrazevi rani
hladnoćom svojom, latice mu spaliti.

V. M.

SADRŽAJ

Predgovor	1
Želja	2
Uvod	2
Dnevna rutina	5
Hatha joga	5
• Pancha-karma	6
Pozdrav Suncu	8
• Pozdrav suncu-skica	9
Masaža osvježenja	10
Joga položaji	11
• Joga položaji-skica	14
Vježbe disanja-pranajama	15
• Umirujuća pranajama	16
Meditacija	16
Večera	18
Buđenje i radnje poslije ustajanja	20
• Mućkanje ulja	2
	0
Pet tibetanaca-skica	21
• Pet tibetanaca-opis	22
Doručak	22
Ručak	23
• Gayatri mantra	23
Vegetarijanstvo	29
Proljeće života	32
Sadržaj	33